

... RÉTABLIR LE DIALOGUE ?

Quelques questions à se poser :

POUR LE PROCHE

• Je discute souvent avec mes proches de sujets importants et ce, sans difficulté.

Oui Non

• Je n'oblige pas les autres à accepter mon aide.

Oui Non

• J'ai demandé des renseignements concernant le jeu en question.

Oui Non

• Je discute avec la personne concernée sans l'accuser ou la juger.

Oui Non

• J'encourage l'autre à faire part de son vécu.

Oui Non

POUR LE JOUEUR

• Je discute souvent avec mes proches de sujets importants et ce, sans difficulté.

Oui Non

• J'arrive à demander de l'aide aux autres quand j'en ai besoin.

Oui Non

• J'accepte de parler à mes proches et de leur expliquer le jeu que je pratique.

Oui Non

• Je discute avec mes proches des problèmes liés au jeu sans m'énerver.

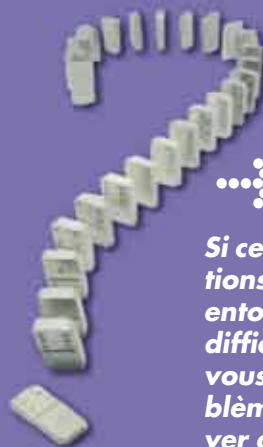
Oui Non

• J'encourage l'autre à faire part de son vécu.

Oui Non

Majorité de OUI
Vous possédez certaines qualités permettant de discuter calmement du problème de jeu et de chercher ensemble des solutions. Cependant, avez-vous songé à solliciter une consultation commune pour évaluer les difficultés rencontrées ?

Majorité de NON
Vous n'êtes peut-être pas encore prêt à aborder ouvertement le sujet du jeu avec votre entourage. Avez-vous songé à faire appel à une structure spécialisée, seul ou accompagné, pour aborder ce sujet ou simplement demander des conseils ?



... DES QUESTIONS ?

Si ce dépliant a soulevé des questions, si une personne de votre entourage rencontre ce genre de difficultés, ou si vous vous sentez vous-même concerné par un problème de jeu, vous pouvez trouver de l'aide ou des informations supplémentaires auprès de cet organisme :

www.jeu-excessif.ch

www.gambling-problems.ch

www.gioco-eccessivo.ch

www.glueck-spiel.ch

Centre du jeu excessif

Section d'addictologie
Service de psychiatrie communautaire
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois
Rue Saint-Martin 7
1003 Lausanne
Tél. 021/314.92.07
Fax 021/314.89.04
E-mail : cje@chuv.ch

cje Centre du
Jeu Excessif

département
de psychiatrie

canton de
vaud
LIBERTÉ
PATRIE

UN JOUEUR PARMI VOS PROCHES ?

FILION imp. +33 4 50 26 29 13 - 09/2010

Centre
du jeu excessif
www.jeu-excessif.ch
Tél. 021/314.92.07

CHUV

...❖ UN PROCHE QUI JOUE TROP ?

Les jeux de hasard et d'argent ainsi que les jeux vidéo online sont susceptibles de conduire à des problèmes complexes pour l'entourage, qu'il s'agisse des conjoints, des enfants, des parents, de l'employeur, des amis, des collègues ou des voisins.

Le proche d'un joueur excessif peut passer par plusieurs phases, allant de soupçons d'un jeu problématique à un sentiment d'épuisement, de détresse ou d'impuissance.

Le proche subit aussi les nombreuses conséquences du jeu : effets financiers, effets sociaux, perte de confiance, effets sur la santé physique et émotionnelle.

...❖ QUELLES SONT LES DIFFICULTÉS LES PLUS COURANTES ?

Le proche, tout comme le joueur, est souvent confronté aux effets négatifs du comportement de jeu, mais le joueur, pour sa part, joue principalement pour les effets positifs qu'il peut en retirer.

Chez le proche, un certain nombre de comportements sont susceptibles d'augmenter les difficultés :

- se sentir obligé de résoudre tous les problèmes
- avoir besoin de contrôler les événements et les relations avec les tiers
- donner des conseils, blâmer, aller au devant des besoins d'autrui
- être tenté de croire aux mensonges à répétition, éprouver de la culpabilité
- avoir tendance à faire comme si le problème n'existait pas.

...❖ LES PREMIÈRES MESURES À PRENDRE POUR S'EN SORTIR ?

Pour faire face aux sentiments douloureux d'impuissance, de culpabilité ou de détresse que peut ressentir le proche d'une personne présentant un problème de jeu, il est essentiel :

- d'assurer sa sécurité financière (faire l'état des lieux des finances, éviter les prêts, mettre en place des systèmes de protection)
- d'assurer son bien-être psychologique (briser l'isolement, parler, avoir des activités plaisantes)
- de fixer des limites (apprendre à dire non, exprimer clairement ses attentes)
- de désamorcer les cercles vicieux du joueur (ne pas mentir pour le protéger, ne pas justifier ses habitudes de jeu, lui offrir son aide et son soutien tout en restant ferme sur les limites).

