

101 façons pour un Jeu Sensé^{MC}



Façon n° 44

Conseils aux familles dont l'un
des membres a des habitudes
de jeu inquiétantes.



Table des matières

Message d'encouragement pour les membres de la famille **1**

Comment apporter son aide **2**

Comment parler des habitudes de jeu inquiétantes **3**

Comment apporter son soutien **5**

Ressources disponibles **7**

Message d'encouragement pour les membres de la famille

Vivre avec quelqu'un dont les habitudes de jeu vous inquiètent peut être stressant. Vous ne voulez pas voir quelqu'un que vous aimez avoir des difficultés. Vous voulez l'aider, mais vous éprouvez aussi de nombreux sentiments contradictoires qui vous assaillent. C'est parce que vous aussi vous ressentez les effets négatifs des problèmes de jeu. Les disputes familiales et le stress physique et émotionnel entre autres peuvent bouleverser votre bien-être. Il est important de ne pas oublier que, vous aussi, vous avez besoin d'aide.

Certaines personnes trouvent du réconfort à parler de ce qu'elles vivent avec une personne digne de confiance qui leur accorde une oreille attentive. Il peut s'agir d'un autre membre de la famille, d'un ami proche, d'un prêtre, d'un conseiller ou de quelqu'un en qui vous avez confiance. Vous ne devez pas avoir honte, puisque vous n'êtes pas responsable de la situation dans laquelle vous êtes.

Les conseils présentés dans cette brochure peuvent vous aider à surmonter efficacement la situation.

Comment apporter son aide

Il est compréhensible de ressentir de nombreux sentiments contradictoires lorsque vous voulez aider quelqu'un dont les habitudes de jeu vous inquiètent. Ce n'est pas facile et il n'y a pas de formule magique, mais nous aimerions vous offrir quelques suggestions pour vous aider à partir du bon pied.

- Abordez la question lorsque vous aurez le temps d'écouter.
- Choisissez un endroit où vous ne serez pas dérangé.
- Dites clairement à cette personne que vous ne la jugez pas, mais que vous soulevez la question parce qu'elle compte pour vous et que vous comptez pour elle. Dites-lui que vous vous inquiétez à son sujet et à propos de votre propre avenir. Évitez de porter un jugement.
- Exprimez clairement vos attentes et vos craintes.

Exemple : « J'aimerais que tu obtiennes un soutien communautaire. »

**Source : ACTI-MENU et coll. Savez-vous comment jouer... sans perdre la tête? Montréal, ACTI-MENU, p. 10, 1998*



Façon n° 64

Savoir qu'il n'y a pas de honte à demander de l'aide pour des problèmes de jeu.

Comment parler des problèmes de jeu

Dites à cette personne qu'elle est importante pour vous et que ses habitudes de jeu vous préoccupent beaucoup.

Exemples :

- « *Tes habitudes de jeu m'inquiètent. Te voir te faire du mal me fait de la peine.* »
- « *Ton comportement me fait de la peine et cause du tort à la famille.* »

Dites-lui exactement ce qui vous inquiète.

Exemple :

- « *Après notre dispute hier soir, tu es sorti et tu as perdu 500 \$ au jeu.* »

Après avoir parlé de vos inquiétudes, de vos sentiments et de vos observations, il est important d'être disposé à écouter.

Exemple :

- « *Je sais que la situation est difficile pour toi, mais je suis là pour t'aider.* »
- « *Peux-tu me dire ce qui se passe, ce que tu penses et ce que tu ressens?* »

La personne peut ne rien dire ou se fâcher. Elle peut vous dire que ça ne vous regarde pas. Ou elle peut vous remercier et promettre de changer. Peu importe sa réaction, il est important d'écouter ce qu'elle a à dire.

Faites des suggestions et proposez des solutions de rechange.

Exemple :

- « Jouer peut t'aider à évacuer tes frustrations et à réduire ton stress à court terme, mais ce n'est certainement pas une solution au fait que tu n'as pas d'emploi. Pouvons-nous parler d'autres façons de résoudre ce problème? »
- « Penses-tu que parler à un conseiller de ton problème de jeu pourrait t'aider? Veux-tu essayer? »

Dites à la personne que vous pouvez l'aider.

Exemple :

- « Je suis là si tu as besoin d'aide. »

Vous pouvez obtenir de l'aide

Exhorter la personne à trouver de l'aide et l'aider à trouver la meilleure ressource qui soit est probablement le geste le plus compatissant que vous puissiez poser.

En général, les gens aiment s'occuper des choses eux-mêmes! Ils n'aiment pas demander l'aide des autres, surtout pour des questions personnelles. Ce qu'il importe de savoir, c'est que, lorsque la situation échappe à tout contrôle, il n'y a pas de honte à demander de l'aide.



Façon n° 87

Savoir qu'il y a de l'aide et où la trouver.

Comment apporter son soutien

Il est important de suivre les conseils suivants :

- Insistez sur les forces de la personne qui vous inquiète.
- Tentez de récompenser les comportements que vous voulez voir s'établir.
- Soyez patient.
- Prodiguez des encouragements.
- Parlez ouvertement et exprimez vos sentiments et vos inquiétudes.
- Soyez compréhensif mais ferme, en fixant des limites au comportement du joueur.
- Prenez soin de vous en élargissant votre cercle d'amis et en participant à des activités sociales.
- Protégez vos ressources financières de façon que le joueur ne puisse y avoir accès.
- Recherchez le soutien affectif de personnes en qui vous avez confiance.
- Exprimez clairement vos attentes et vos peurs.
- Adoptez une approche plus saine : plutôt que de dépendre du joueur, essayez d'être autonome.
- Enrichissez votre vie : faites du bénévolat, suivez des cours, retournez sur les bancs de l'école, cherchez un emploi, etc.
- Fixez-vous de nouveaux objectifs et efforcez-vous de les atteindre.

Ressources disponibles

CRAFT (Community Reinforcement and Family Training – Soutien communautaire et formation familiale)

Le soutien communautaire et la formation familiale est une approche thérapeutique qui s'adresse à quiconque se préoccupe des habitudes de consommation de substances ou de jeu d'une autre personne. L'approche CRAFT enseigne à la famille et aux amis des stratégies efficaces pour aider l'être cher aux prises avec une dépendance à changer et permettre aux proches de se sentir mieux. Elle vise à transformer les habitudes de l'être cher en modifiant les relations de la famille avec elle. Pour obtenir de plus amples renseignements, notamment en ce qui concerne les dates et les heures, veuillez communiquer avec le centre provincial de traitement des dépendances au **902-368-4120**.

Centre de renseignements sur le JeuSensé

Pour obtenir de l'information et des outils éducatifs sur le jeu responsable, les problèmes de jeu, les produits offerts par Red Shores et les ressources communautaires ou pour parler à l'un de nos conseillers, visitez le Centre de renseignements sur le JeuSensé dans les établissements Red Shores ou appelez au **902-620-4267**. Des renseignements utiles sont aussi disponibles en ligne : redshores.ca/play-responsibly ou alc.ca/content/alc/fr.html

Services de dépendance de l'Î.-P.-É.

On peut obtenir de l'information, une évaluation, du soutien et des traitements aux Services de traitement des dépendances de l'Î.-P.-É. à Charlottetown, à Summerside, à Alberton, à Montague et à Souris. Pour obtenir de plus amples renseignements, composez le **1-888-299-8399** ou consultez le site healthpei.ca/addictions

Ligne d'aide pour les joueurs compulsifs de l'Î.-P.-É.

Une aide confidentielle est offerte en tout temps sans frais à quiconque veut de l'information ou du soutien relativement au jeu. Composez le **1-855-255-4255** ou consultez le site peigamblingsupport.com

Gamblers Anonymous (GA)

Gamblers Anonymous est un groupe d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir, et qui s'entraident afin de résoudre leur problème commun de jeu compulsif.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les lieux et les horaires des réunions à l'Île-du-Prince-Édouard, téléphonez aux Services de traitement des dépendances au **1-888-299-8399** ou consultez le site **1-888-299-8399** ou consultez le site gamblersanonymous.org

Gam-Anon

Gam-Anon est un groupe de soutien qui aide les conjoints et les proches d'un joueur à problèmes à faire face aux conséquences de ses habitudes de jeu. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site gam-anon.org

SMART Recovery

SMART Recovery est un groupe important de soutien pour le traitement des dépendances. Le programme en quatre points de SMART Recovery offre aux participants des outils pour les aider à régler leurs problèmes de dépendance et la possibilité de faire partie d'une communauté mondiale qui comprend des groupes d'entraide gratuits qui s'appuient sur la science. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez envoyer un courriel à smartrecoveryqueenspei@gmail.com ou consulter la page Facebook de SMART Recovery PEI – Queens County.

Services de consultations thérapeutiques et de conseils en crédit de l'Î.-P.-É. – Services aux familles

Les services de consultations thérapeutiques peuvent aider les personnes, les couples et les familles qui rencontrent des difficultés. Ces services ne sont pas gratuits, mais ils sont couverts par de nombreux régimes d'assurance. Des subventions pour les frais sont aussi offertes aux personnes admissibles. Les services de conseils en crédit aident les personnes à résoudre leurs problèmes de dettes et à gérer leur argent. Bien que ce programme soit gratuit, des frais minimes s'appliquent à ceux qui veulent commencer le programme de remboursement de dettes. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez composer le **902-892-2441** (Charlottetown), le **902-436-9171** (Summerside), ou consultez le site familyservice.pe.ca

