



Soutenir un proche face aux méfaits du jeu de hasard

Un guide pratique pour les familles, les
amis et les pairs

Appelez la ligne d'aide sur le jeu de
hasard et d'argent

1-800-461-1234

Découvrez les ressources au

GNB.CA/SanteMentale



MESSAGE AUX MEMBRES DE LA FAMILLE, AUX AMIS DE SOUTIEN ET AUX PAIRS D'UNE PERSONNE VIVANT DES MÉFAITS LIÉS AU JEU DE HASARD

Soutenir ou vivre avec une personne touchée par des difficultés liées au jeu peut être exigeant sur le plan émotionnel et susciter des sentiments partagés. Vous tenez profondément à cette personne et souhaitez l'aider, mais il est normal de se sentir parfois incertain, stressé ou à bout de ressources. Ces expériences peuvent avoir un impact sur votre bien-être émotionnel et physique.

Vous méritez vous aussi du soutien et des soins. Parler à une personne de confiance comme un membre de la famille, un ami, un pair de soutien, un conseiller, un membre du clergé ou un professionnel de la santé peut aider à alléger ce fardeau. Du soutien est disponible, et vous n'avez pas à traverser cette situation seul. Demander de l'aide est un pas positif dans une situation complexe.

Les conseils qui suivent peuvent vous aider à traverser cette situation plus efficacement.

CE QUI AIDE ET CE QU'IL FAUT ÉVITER : CONSEILS POUR LES FAMILLES, LES AMIS ET LES PAIRS



Ce qui peut aider

- Faire preuve de patience.
- Offrir de l'encouragement.
- Communiquer ouvertement et parler de vos propres sentiments et préoccupations.
- Faire preuve de compréhension tout en demeurant clair et ferme quant aux limites appropriées.
- Prendre soin de vous en restant en contact avec les autres et en participant à des activités sociales.
- Protéger votre bien-être financier peut inclure l'établissement de limites financières claires et respectueuses.
- Partager vos préoccupations avec des personnes qui vous soutiennent.
- Exprimer clairement vos attentes et vos craintes.
- Adopter une approche saine en vous concentrant sur votre propre autonomie et votre bien-être.
- Enrichir votre vie en faisant du bénévolat, en suivant des cours, en retournant aux études, en cherchant un emploi, etc.
- Fixer de nouveaux objectifs et travailler à les atteindre.



Ce qu'il vaut mieux éviter

- Éviter d'adopter un rôle de contrôle ou de gestion du comportement d'une autre personne.
- Éviter d'assumer toute la responsabilité
- Éviter de défendre des comportements nuisibles.
- Éviter d'essayer de sauver la situation ou de tout régler seul.
- Éviter de crier ou d'aggraver les conflits.
- Éviter d'utiliser des menaces ou des mesures disciplinaires.
- Éviter de blâmer.
- Éviter de négliger votre propre bien-être.



COMMENT AIDER UNE PERSONNE VIVANT DES MÉFAITS LIÉS AU JEU DE HASARD

Vous pouvez vous sentir dépassé lorsque vous souhaitez aider une personne vivant des difficultés liées au jeu de hasard. Ce n'est pas une tâche facile et il n'existe pas de solution miracle, mais nous souhaitons vous proposer quelques pistes :

- Aborder le sujet lorsque vous avez le temps d'écouter et choisir un endroit où vous ne serez pas dérangés.
- Expliquer clairement à la personne que l'on ne porte pas de jugement, mais que le sujet est abordé parce qu'elle est importante. Exprimer vos préoccupations, tant pour son bien être que pour votre propre avenir. Éviter de moraliser.
- Exprimer clairement vos attentes et vos craintes.

Par exemple :

« J'aimerais que tu cherches de l'aide. »



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

COMMENT PARLER À UNE PERSONNE DE PRÉOCCUPATIONS LIÉES AU JEU DE HASARD



Dites à la personne que vous tenez à elle et que son comportement lié au jeu vous préoccupe beaucoup.

Par exemple :

« Je tiens à toi et je suis inquiet de la façon dont le jeu peut t'affecter. »

« J'aimerais te dire comment cette situation m'affecte, parce que je tiens à toi et à notre famille. »

Expliquer clairement et calmement ce que vous avez observé et ce qui vous préoccupe.

Par exemple :

« Après notre dispute d'hier soir, le fait que 500 \$ aient été dépensés en jeux de hasard me préoccupe. »

Après avoir exprimé vos préoccupations et ce que vous avez observé, il est important de prendre le temps d'écouter la personne.

Par exemple :

« Je sais que c'est une situation difficile pour toi, mais je suis prêt(e) à la traverser avec toi. »

« Peux-tu me dire ce qui se passe pour toi et ce que tu penses et ressens en ce moment ? »

La personne peut ne rien dire ou réagir avec colère. Elle peut vous dire que cela ne vous regarde pas, ou au contraire vous remercier et promettre de faire des changements. Quelle que soit la réaction, il est essentiel d'écouter ce qu'elle a à dire.

Offrir quelques suggestions et proposer des solutions de rechange.

Par exemple :

« Il semble que le jeu t'aide à soulager le stress sur le moment, mais je crains que cela ne t'aide pas à faire face aux défis plus importants que tu traverses. J'aimerais que nous discussions d'autres façons d'aller de l'avant. »

« As-tu envisagé de parler à un conseiller pour obtenir du soutien par rapport à ce que tu vis ? Si tu es ouvert(e) à l'idée, nous pourrions explorer cette option ensemble. »

Dire à la personne que vous êtes disposé et en mesure de l'aider.



SIGNES INDIQUANT QUE LE JEU PEUT POSER PROBLÈME

- Dépenser plus de temps ou d'argent en jeu que prévu initialement.
- Présence de tensions ou de conflits avec des membres de la famille, des amis ou des pairs en lien avec le jeu.
- Ressentir un fort besoin de retourner jouer après des pertes dans le but de récupérer l'argent perdu.
- Éprouver des sentiments de culpabilité, de regret ou de détresse liés au jeu.
- Penser à des moyens risqués ou dangereux pour obtenir de l'argent afin de jouer.
- Manquer le travail, l'école ou d'autres responsabilités en raison du jeu.
- Garder les activités de jeu secrètes ou en minimiser l'ampleur.

Le jeu touche bien plus que la personne qui joue. Si le jeu d'une personne vous affecte, ou si vous souhaitez obtenir davantage d'information sur le jeu, de l'aide est disponible. Vous pouvez communiquer avec les Services de traitement des dépendances et de santé mentale de votre région afin d'entrer en contact avec une personne qui pourra vous accompagner durant cette période difficile. Des services de soutien locaux sont offerts pour fournir des outils utiles et de l'information sur le jeu de hasard.



RESSOURCES DE SOUTIEN



Si le jeu devient une source de préoccupation pour vous ou pour une personne de votre entourage, du soutien est offert partout dans la province.

CONTACTEZ-NOUS pour obtenir un rendez-vous

Bathurst	547-2110
Campbellton	789-2440
Edmundston	735-2092
Fredericton	453-2132
Miramichi	778-6111
Moncton	856-2444
Saint John	658-3737
Tracadie-Sheila	394-3615

SITES WEB

Information sur le jeu de hasard

GNB.CA/SanteMentale

Gamblers Anonymous

GamblersAnonymous.org

Groupe de personnes qui partagent leurs expériences afin de s'entraider à faire face leurs problèmes de jeu.

Gam-Anon

www.gam-anon.org

Une organisation d'entraide gratuite destinée aux personnes touchées par le problème de jeu d'un proche.

Le Conseil du jeu responsable

[*www.responsiblegambling.org/home*](http://www.responsiblegambling.org/home)

Le Conseil du jeu responsable œuvre auprès des personnes et des collectivités afin de promouvoir une utilisation saine et responsable des produits du jeu. Il met en œuvre des programmes de recherche et de sensibilisation du public conçus pour prévenir les problèmes liés au jeu.

Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque (LDHJ)

[*gamblingguidelines.ca*](http://gamblingguidelines.ca)

**Pour de l'information supplémentaire et du soutien, veuillez appeler le
1-800-461-1234**