



Le Jeu Compulsif : les groupes de pairs

Texte de Jacques Pirenne

(extraits de diverses publications éditées par les "Gamblers Anonymes" Québec)

Une solution parmi d'autres : Les Groupes de Pairs



Les groupes de pairs (en anglais, les groupes de "self help") ont fleuri particulièrement aux Etats-Unis et au Canada. Chacun connaît les "Alcooliques Anonymes". Sur le même schéma existent les "Gamblers Anonymous" appelés au Québec les "Gamblers Anonymes" et qu'en Europe nous appellerons plus simplement les "*Joueurs Anonymes*".

Doit-on parler d'un phénomène de mode, si on sait que dans ces pays, des groupes d'entraide existent à tout propos ("Les Narcotiques Anonymes", "les Emotifs anonymes", "les Outre-mangeurs Anonymes", etc.) ?

Il est certain qu'en ce qui concerne le jeu, ces groupements ont donné des gages. Faut-il indiquer par exemple que pour une ville comme Montréal (3.000.000 habitants), il existe plus de cinquante groupes qui tiennent forum à toutes les heures de la journée.

Il nous a semblé intéressant de nous pencher sur la méthode appliquée là-bas pour venir en aide aux joueurs compulsifs, méthode reprise depuis peu avec bonheur, semble-t-il, dans de rares groupes implantés en **France** et en **Belgique**.

Un peu d'histoire



L'association des "Gamblers Anonymous" tire son origine d'une rencontre fortuite entre deux hommes, en janvier 1957. Ces deux hommes avaient vécu une histoire vraiment déconcertante de misères et d'ennuis. La raison en était, pour l'un comme pour l'autre, la pratique compulsive du jeu.

Ils commencèrent à se rencontrer régulièrement et, au fil des mois, ni l'un ni l'autre n'avait cédé à la tentation du jeu.

De leurs échanges, ils conclurent que, pour prévenir toute rechute, ils leur faudrait apporter certains changements à leurs habitudes et à leurs caractères. Pour en arriver là, ils s'appuyèrent sur certains principes à caractère spirituel au sens large, utilisés par des milliers de personnes qui se rétablissaient de toutes sortes de penchants compulsifs. Le terme "spirituel" définit les caractéristiques les plus élevées de l'esprit humain : *la bonté, l'honnêteté, la générosité et l'humilité*. De surcroît, pour maintenir leur résolution de ne plus jouer, ils pensèrent que transmettre leur message d'espoir aux autres joueurs compulsifs revêtait une importance capitale.

Grâce à la publicité d'un éminent journaliste et commentateur de télévision, la première réunion de groupe de "Gamblers Anonymous" eut lieu le vendredi 13 septembre 1957, à Los Angeles, en Californie. Depuis, l'Association n'a cessé de grandir à travers le monde.

La méthode

Définition des "Joueurs Anonymes"

Les "**Joueurs Anonymes**" sont une association d'hommes et de femmes qui partagent leurs expériences, leurs forces et leurs espoirs afin de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres à se rétablir de leur problème de jeu.

Le désir d'arrêter de jouer est la seule condition pour en devenir membre, même si le seul désir n'entraîne pas automatiquement la capacité de s'abstenir de jouer. Il n'y a ni droits d'entrée, ni frais à payer pour rejoindre les rangs de l'Association.

Les "**Joueurs Anonymes**" cotisent eux-mêmes, selon leur gré ou leurs moyens, à une petite caisse destinée à couvrir les frais de l'Association (loyer du local, frais de boissons et rafraîchissements, documentation au prix coûtant etc.). De même les "**Joueurs Anonymes**" ne sont affiliés à aucun mouvement politique, à aucune secte, à aucune religion ou à aucune autre institution publique quelconque. Le seul objectif poursuivi est de permettre aux adhérents d'arrêter de jouer et d'aider

d'autres joueurs compulsifs à faire de même.

Au départ, la plupart des victimes du jeu ne veulent pas admettre d'être de vrais joueurs à problèmes. Par conséquent, il n'est pas étonnant que leurs parcours se caractérisent par de nombreux et vains essais pour se prouver qu'ils peuvent jouer sagement comme quiconque. L'obsession dominante des joueurs est qu'un jour ou l'autre, d'une manière ou d'une autre, ils pourraient contrôler leur façon de jouer. Beaucoup d'entre eux nourrissent cette illusion jusqu'aux portes de la déchéance, de la prison, de la démence ou de la mort. L'expérience enseigne qu'il leur faut accepter sans réserves qu'ils sont des joueurs compulsifs.

Mise en œuvre de la méthode

Préalable essentiel



Le joueur compulsif doit être prêt à accepter le fait qu'il (ou elle) est atteint(e) d'une maladie progressive et avoir le désir de se rétablir. L'expérience de cinquante années de pratique en **Amérique du Nord** a démontré que le programme des "**Joueurs Anonymes**" sera toujours efficace pour la personne qui désire cesser de jouer.

Toutefois, le programme ne fonctionnera jamais pour la personne qui ne veut pas accepter qu'elle est malade et qui se refuse à prendre en compte les réalités concrètes de cette maladie.

Conditions requises

Le rétablissement du joueur compulsif se fonde sur le principe du changement progressif de son caractère. Il s'agit de faire confiance en suivant les principes de base du Programme de Rétablissement des "**Joueurs Anonymes**".

Se rétablir d'une dépendance aussi déconcertante, insidieuse et compulsive exigera un effort assidu : Honnêteté, Esprit Ouvert et Bonne Volonté sont les fondements du rétablissement.

Principes de cette méthode :

1) La reconnaissance objective de sa situation

C'est l'élément de base à toute stabilisation. On constate souvent que pour accéder à cette capacité de reconnaissance, il a fallu connaître ou entrevoir un état de détresse. Il faut malheureusement souvent avoir fait un pas considérable dans les excès de toutes sortes pour connaître cet état. Il ne semble pas que le joueur compulsif puisse s'abstenir de jouer par coquetterie ou au nom de la bienséance sociale. L'état de détresse semble être une condition *sine qua* non pour reconnaître

son impuissance avec une dose d'humilité qui sera d'autant plus efficace que la détresse sera grande.

2) L'acceptation de sa situation

La seule reconnaissance de la situation apparaît simple puisqu'elle saute aux yeux de tous. En accepter sincèrement la réalité, sans se mentir à soi-même, est plus ardu et moins fréquent. Pourtant, quelles que soient les expériences qu'à vécues le joueur compulsif qui examine son passé, elles l'ont toutes conduit dans des impasses. L'acceptation de la réalité par le joueur compulsif, aussi pénible soit-elle, résulte en fait d'une disposition à la lucidité et à l'abandon des réserves illusoire qu'il pourrait encore cultiver par rapport à ses comportements. Pour accepter, il convient d'abandonner tous fantasmes et se départir de ses chimères, avec une bonne dose d'humilité.

3) Le recours à une force supérieure

Comme pour l'alcoolique ou le drogué, il apparaît que le joueur compulsif ait peu de chances de s'en tirer seul. Son désarroi est encore accentué par rapport à ceux qui souffrent d'intoxication à un produit du fait qu'apparemment, ils n'ont pas perdu la raison au cours des sessions de jeu où ils se sont comportés de manière aberrante. Leur culpabilité n'en est que renforcée.

Il convient que le joueur puisse exprimer son désarroi par l'aveu, en confiant à une autre personne ce qu'il a sur le cœur. Si le joueur compulsif a la possibilité d'exprimer ce qu'il ressent dans une démarche de confiance envers autrui, que ce soit envers un psychologue averti du problème ou envers d'autres joueurs compulsifs qui ont accédé à l'abstinence de jeu, un début de solution apparaîtra. Dans certains cas, rien n'empêche non plus de se confier à une personne de confiance, fut-elle un proche (un ami ou un parent) suffisamment ouvert à la compréhension des problèmes de ce type, dans le but de libérer le joueur du poids de ses oppressions. **La mise en commun des expériences et des espoirs dégage une force supérieure à la force individuelle de chacun.** C'est ce qu'on appelle l'émulation réciproque. L'existence de cette force supérieure est prouvée par la science et par l'expérience. Ce registre est essentiellement humaniste. D'autres personnes pourront être convaincues que cette force émane de l'intervention du Dieu de leur foi. Cette notion est éminemment respectable, mais il semble que ce soit une exception dans nos pays où le rationalisme est plus affirmé qu'aux **États-Unis** ou au **Canada** par exemple.

4) Le bilan

Pour les dégâts matériels, qui sont souvent des dettes, il conviendrait de dresser un inventaire des nécessités, une programmation circonspecte d'un échéancier capable de prévoir un amortissement de celles-ci. Il est recommandé que le joueur engage

lui-même les moyens de remboursement par un travail, fut-il acharné. Pourtant, dans cette situation, il conviendrait que le sujet en voie de rétablissement ne s'enferme pas dans des plans peu réalisables et qui ne laisseraient plus de place aux dépenses épanouissantes ou de nécessité. Des services sociaux sont en place pour établir un étalement supportable de l'encours (organismes publics de gestion du surendettement). Il convient souvent d'y recourir. Le joueur en recherche de solutions doit bien se convaincre que la restitution matérielle est inéluctable mais aussi bienfaisante à terme. Il s'agit en effet de retrouver une place satisfaisante dans le concert social dans lequel le joueur alors repenti doit pouvoir s'épanouir.



Quant aux dégâts moraux engendrés, il serait illusoire de penser que l'entourage va immédiatement prendre fait et cause en faveur des bonnes dispositions nouvellement acquises. La réparation du dommage moral prend du temps jusqu'à ce que cet entourage ait pu se convaincre de la solidité de la nouvelle attitude du joueur.

Sa philosophie de pensée et son bilan doivent s'accommoder du fait qu'il y a des éléments qui peuvent être changés et, par priorité, le fait de ne plus jouer. Quant à la restitution morale, il faut accepter qu'elle ne puisse aboutir qu'à terme.

5) La propagation de la méthode

Point n'est besoin de se contraindre à des démarches de recrutement intensif ou acharné. La méthode s'accommode plus de l'attrait que de la réclame pour être efficace. Seule une information succincte semble recommandable.

Quant au fond, il est actuellement établi que le secours apporté à un autre joueur compulsif en détresse et qui est demandeur d'une solution à son problème engendre deux effets :

- **Le joueur repenti possède en effet une force de conviction à nulle autre pareille** : il bénéficie d'une crédibilité particulière à l'égard de tout autre joueur car il a lui-même connu et ressenti toute la détresse dont fait état son interlocuteur. Il posséderait l'avantage, même par rapport au psychologue, de se situer dans le problème et non à la périphérie de celui-ci. Il s'établit donc entre le nouvel arrivant et le joueur repenti un processus d'identification qui lui donne une force de conviction incomparable. A la condition toutefois que des troubles plus graves n'accablent pas le joueur, requérant ainsi des soins médicaux approfondis.

- En propageant sa conviction vis-à-vis de son semblable, le joueur repenti renforce lui-même ses propres certitudes par rapport à la méthode. Cette capacité de partager son expérience et ses espoirs démultiplie ses possibilités personnelles de ne plus succomber au jeu et de vivre à nouveau heureux. En effet, la propagation de sa conviction par l'aide généreuse n'est pas uniquement gratuite en termes de

bénéfices moraux distribués à autrui : le propagateur de la méthode est en effet le premier à profiter de l'aide qu'il apporte. Il se rassure lui-même dans ses propres certitudes. Le bien-être des deux interlocuteurs est ainsi partagé dans le cadre de l'émulation réciproque.

Questions le plus couramment posées à propos du jeu compulsif

S'adonner au jeu compulsif est-il d'abord un problème financier ?



Il semble établi que non, en cas de compulsions. S'adonner au jeu de manière compulsive est avant tout un problème de nature émotive. Toute personne victime de cette assuétude se crée une quantité de problèmes apparemment insolubles.

Evidemment, les problèmes financiers apparaissent aussi dans le cortège des problèmes conjugaux ou professionnels. Les joueurs compulsifs se rendent très vite compte qu'ils ont perdu leurs amis et qu'ils sont rejetés par leur famille. Paradoxalement, parmi tous les problèmes qui environnent la pratique du jeu compulsif, les problèmes d'argent apparaissent souvent les moins difficiles à résoudre. Lorsqu'un joueur compulsif cesse de jouer, son patrimoine augmente et les pertes financières en arrivent à être comblées ou en tout cas atténuées. L'expérience démontre que le problème le plus complexe auquel le joueur compulsif doit faire face dans l'abstinence de jeu est celui de l'amélioration de son caractère (*impulsivité, débordements émotionnels, colère...etc.*).

La plupart des joueurs repentis admettent que ce fut pour eux le défi le plus important à relever. Ils savent d'ailleurs qu'il leur faudra vivre dans la vigilance et veiller à s'améliorer durant toute leur vie.

Est-il important de savoir "pourquoi" on a joué ?

C'est peut-être le but de la recherche scientifique, mais c'est inutile pour le joueur puisque le retour à une situation normale est quand même impossible. La plupart des membres du mouvement des "**Joueurs Anonymes**" se sont abstenus de jouer sans se préoccuper de connaître les raisons pour lesquelles ils avaient joué.

Pourquoi la seule volonté ne suffirait-elle pas pour arrêter de jouer ?

L'expérience enseigne que la plupart des gens, s'ils sont honnêtes envers eux-mêmes, reconnaîtront leur impuissance à résoudre certains problèmes. Quand il s'agit de jeu, il apparaît que beaucoup de gens confrontés au problème sont arrivés à s'abstenir de jouer pendant des périodes déterminées et parfois remarquables. Mais, pris au dépourvu et à la faveur de circonstances déterminées, ils se sont remis

inévitablement à jouer au mépris des conséquences fâcheuses de leur comportement

Les défenses sur lesquels ils comptent par la seule action de leur volonté s'effondrent devant des excuses insignifiantes qu'il se donnent pour replacer une mise ou un pari. On constate à l'usage que la volonté et la connaissance de soi ne suffisent pas au moment où la pulsion de rejouer refait violemment surface un jour ou l'autre. Seule l'adhésion à des principes spirituels au sens large leur permet de résoudre leur problème. La majorité des joueurs repentis sont formels que leur salut est venu d'une "**puissance supérieure**" à eux-mêmes. Ce sera Dieu pour les croyants ou ce sera cette force exceptionnelle que procure l'émulation réciproque, le partage et l'aide à autrui. C'est ce qu'on appelle couramment la "**Force du Groupe**".

Il se produit aussi un effet de "catharsis" démontré par les scientifiques. Ce terme technique de psychologie désigne "*un phénomène automatique de libération de l'âme et de l'esprit par l'expression libre et spontanée de sentiments refoulés et inavouables*". Il se produit dans le cadre de l'expression sincère, soit devant un psychologue doué par nature de la capacité d'écoute, soit entre individus de même sensibilité et aux comportements identiques. Transmettre de bonne foi et sans esprit de retour ses propres convictions garantit de raffermir celles-ci dans le chef de celui qui les exprime. C'est le fondement même de la méthode qui permet d'apporter une solution durable à tous les comportements compulsifs.

Un joueur compulsif pourra-t-il un jour rejouer normalement ?



Non, définitivement non ! Le premier pari ou la première mise est de trop ! Sans attendre, quiconque s'y essaiera retombera dans le même mode de vie destructif. Quand une personne dépasse cette **ligne invisible** qui fait la différence entre le joueur normal et le joueur compulsif, quand elle pénètre dans le monde irresponsable et insensé du jeu, elle apparaît ne plus pouvoir exercer le moindre contrôle.

Après plusieurs mois d'abstinence de jeu, certains de nos membres ont parfois tenté un nouveau pari ou une nouvelle mise en se promettant bien qu'on ne les prendrait plus à se comporter de manière déraisonnable. Inéluctablement, ils sont retombés dans leurs vieilles obsessions.

La méthode des "**Joueurs Anonymes**" propose une autre alternative :

"Soit parier et risquer une nouvelle déchéance progressive, soit au contraire parier de ne plus jouer et de développer un nouveau mode de vie".

Toute mise au jeu ou tout pari sont-ils donc exclus ?

Absolument. Une position ferme doit être prise, avec conviction. D'expérience, les

"**Joueurs Anonymes**" émettent l'opinion que le premier pari est un pari de trop. Serait-ce même celui d'offrir un verre à son partenaire de jeu, en réponse à un défi quelconque.

Et si je ne joue que par intermittence ?

La nécessité de cette méthode qui a fait ses preuves est recommandée également pour les joueurs dits "**cycliques**". La plupart des joueurs compulsifs qui ne jouaient que par intermittence (ce comportement n'est pas rare) considèrent qu'au cours de ces périodes où ils ne jouaient pas, ils n'entretenaient pas non plus de pensées constructives. L'état d'esprit de ces périodes d'abstinence de jeu restait obsessionnel. Ces joueurs étaient alors d'humeur irritable, ils se sentaient frustrés et plus instables, ce qui engendrait des problèmes relationnels graves. N'oublions pas que le joueur compulsif est tenu de modifier son caractère pour se sentir plus heureux et assurer ainsi un progrès dans sa manière d'être et de vivre en société.

Conseils et "recettes"

- **Ne risquez pas les tentations et ne vous "testez" jamais.** Ne fréquentez pas des connaissances qui jouent. N'entrez pas dans les maisons de jeux et ne vous approchez même pas de ces établissements, même si vous devez vous détourner de votre chemin pour les éviter.



- **Ne pariez sur rien.** Ceci comprend spéculer sur le marché boursier, des denrées et des options, acheter ou jouer le moindre billet de loterie ou de tirage immédiat, tirer à pile ou face ou participer, par exemple, à une cagnotte sportive au bureau.

- **N'entrez pas dans les établissements de jeux et ne vous en approchez même pas.** Méfiez-vous aussi des sites de jeux de l'Internet, même si la participation aux jeux proposés y est gratuite. Si possible, faites vos courses dans des endroits où il n'y a pas de salles de jeux à proximité.

- Dans nos pays, le législateur a souvent prévu une **possibilité pour le joueur qui le désire de se voir volontairement interdit de Casino et d'Etablissement de Jeux.** Cette formule n'est pas en elle-même une solution pour le joueur compulsif. Toutefois elle est utile pour juguler une envie momentanée de jouer si les circonstances ou les états d'âme se prêtent au retour de la pulsion. De nombreux joueurs se sont félicités de cette initiative lorsque, rentrant à la maison, ils se demandaient ce qui leur avait vraiment pris lorsqu'ils s'étaient retrouvés plus tôt à proximité d'un établissement de jeu.

- **Ne vous arrêtez pas à tout ce qui rappelle le jeu :** les résultats des loteries ou des courses hippiques, l'évolution des cours de la bourse ou toute publicité

alléchante en faveur des organisations de jeu.

- **Ne fréquentez pas des gens qui jouent**, même s'il fallait rompre, pour cela, certaines relations.

- **Évitez toute discussion ou considération quelconques à propos du jeu.** Conservez vos convictions personnelles sans en débattre inutilement.

- **Ne conservez sur vous que l'argent nécessaire à vos besoins pour la journée.** Faites déposer votre salaire directement sur votre compte en banque et confiez-en la charge à une personne de confiance. Mettez des barrières entre vous et la possibilité d'acquisition d'argent que facilite l'usage de cartes de crédit. Il convient même de vous en défaire.

- Efforcez-vous d'acquiescer une bonne condition physique. Le dicton suivant est pertinent : "L'esprit sain s'épanouit dans un corps sain". En conséquence, **comme le jeu compulsif est une maladie mentale, l'assainissement de l'esprit passe donc aussi par l'épanouissement du corps.**

Et si l'obsession de jouer persiste quand même ?

Fermement. Après ce quart d'heure, si l'obsession persiste, fixez-vous un autre quart d'heure. Essayez alors de vous distraire de cette obsession par une démarche positive. Par exemple, faites un petit achat pour votre bon plaisir. L'obsession de jouer vous abandonnera.

- Acceptez donc le fait que vous ne pouvez pas jouer normalement et que vous ne voulez pas jouer. L'obsession est insidieuse. Certains membres ont témoigné d'un malaise mental qui les harcelait quand ils avaient envie de jouer.

Exemple : Le joueur peut se dire :

"Cette fois-ci, ce sera différent", ou

"Je ne suis pas autant concerné que je l'ai cru", ou

"Je vais jouer, mais je m'arrêterai au premier gain, si faible soit-il", ou bien encore

"Je prélève 15 euros de mon portefeuille que je mets en poche pour les affecter au jeu et je ne retournerai pas y puiser à nouveau de l'argent"

Votre expérience vous a appris que ces résolutions sont vaines.

- Pensez à toutes ces sessions de jeu où vous avez perdu.

Toute forme de pari est une proposition de perdre. Vous perdrez probablement encore. Considérez la perte comme la seule issue à vos paris précédents. Et si vous alliez gagner, comme cela peut se produire, qu'arriverait-il de cet argent ? Qu'est-il arrivé de l'argent de tous vos gains antérieurs ? Où est cet argent ? Il a resservi à

jouer un jour ou l'autre. Quelle est la raison de votre situation financière actuelle ? N'est-ce pas le jeu qui vous a mis dans cette situation fâcheuse ?

Votre expérience ne vous indique-t-elle pas que tout gain a finalement servi à rejouer un jour ou l'autre pour essayer de gagner plus d'argent ? Que cet argent s'est finalement évaporé et que vous l'avez quand même reperdu pour finir en retournant au jeu ?

Faites l'effort mental de vous remémorer ces réalités.

- Décidez de quelle façon vous allez utiliser vos temps libres en ne jouant pas.



Article précédent : [Le jeu compulsif, qu'est-ce que le jeu pathologique ?](#)

Témoignage : [Pierre D.](#)

Bibliographie :

Le plaisir du jeu : entre passion et souffrance de Serge Minet, Éd. L'Harmattan.

Le jeu excessif - Comprendre et vaincre le gambling, Robert Ladouceur, Caroline Sylvain, Claude Boutin, Céline Doucet, Editions de l'Homme.

Le jeu pathologique, Marc Valleur et Christian Bucher, Editions P.U.F., Collection Que sais-je ?

[*Retour à l'Index*](#)

Site créé le 02 août-1997. - Dr J. Morenon, 8 rue des tanneurs, F-04500 [RIEZ](#)

Emplacement du Fichier :

<http://jean.morenon.fr/PDF/lesgroup.pdf>

