

# Mes Choix Jeu

20 juin 2025

Caux, Suisse

Joël Tremblay, UQTR, Québec, Canada

Nadine Blanchette-Martin, CISSS-  
CA/CN, Québec, Canada



# CONFLITS D'INTÉRÊTS



- ▶ **Aucun conflit d'intérêts**
- ▶ **Financement du développement du programme provenant de sources gouvernementales**
  - ▶ Ministère de la santé et des services sociaux du Québec
  - ▶ Santé Canada
- ▶ **Nos salaires**
  - ▶ Joël Tremblay (Université du Québec à Trois-Rivières, université publique)
  - ▶ Nadine Blanchette-Martin (Centre de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches, centre public que traitement des dépendances)
- ▶ **Au Québec, les programmes de la famille Mes Choix sont offerts gratuitement sur tout le territoire.**
  - ▶ Population du Québec: 8 millions d'habitants

# MES CHOIX

## JEU ME QUESTIONNE

Programme d'intervention pour aider à reprendre le contrôle de ses habitudes de jeu

**Isabelle Giroux, CQEPTJ, U. Laval**  
**Catherine Boudreault, CQEPTJ, U. Laval**  
**Hélène Simoneau, CIUSSS-CSIM / IUD**  
**Joël Tremblay, UQTR, RISQ**  
**Francine Ferland, CIUSSS-CN, CISSS-CA**  
**Nadine Blanchette-Martin, CIUSSS-CN, CISSS-CA**



# PRÉSENTATION DES FORMATEURS

## ▶ Joël Tremblay, Ph.D.

- Professeur titulaire au département de psychoéducation de l'Université du Québec à Trois-Rivières
- Joel.tremblay@uqtr.ca

## ▶ Nadine Blanchette-Martin, M. Serv. Soc.

- Service de recherche en dépendance du CIUSSS de la Capitale-Nationale/CISSS de Chaudière-Appalaches
- Nadine.blanchette-martin@ssss.gouv.qc.ca

## ▶ Yasser Khazaal, MD

- Professeur, Université de Lausanne et médecin chef au service de médecine des addictions, CHUV
- Yasser.khazaal@chuv.ch

## ▶ Jean-Marie Coste, inf.

- Responsable du domaine ambulatoire, Addiction Neuchâtel
- Jean-marie.coste@addiction-ne.ch

# HISTOIRE DU PROGRAMME

## ▶ 1995

- Première version d'Alcochoix qui devient Alcochoix+ (2004)

## ▶ 2002-2003

- Implantation en France (Institut Pasteur, Lille)

## ▶ 2007-2008

- Lancement en Suisse d'Alcochoix
- 2006, formation des intervenants neuchâtelois à Lille
- Lancement du programme Alcochoix+ en Suisse, dans le canton de Neuchâtel par le CÉNEA
- Journée GREA sur la consommation contrôlée, contact avec les concepteurs canadiens d'Alcochoix+ et groupe de pilotage dans le cadre du GREA
- Conception de documents suisses romands et début des formations d'intervenants. Implantation en Suisse romande



# RÉCENTS DÉVELOPPEMENTS



## ► 2016:

- Lancement en France et en Belgique
- CIFA - Consortium international francophone sur les addictions par le RISQ, GREA, FA et Fedito

## ► 2017: Subvention du MSSS/Québec

- Mise à jour d'Alcochoix+, développement d'une version européenne
- Mise en page du volet Mes Choix – Cannabis
- Écriture et mise en page du volet Mes Choix – Toutes substances
- Remaniement du guide Jeu me questionne pour les jeux de hasard et d'argent

# DESCRIPTION DU PROGRAMME



- ▶ S'inscrit dans une perspective de réduction des risques
  - Chaque geste qui décroît les risques associés à l'utilisation des jeux de hasard et d'argent est un pas dans la bonne direction qui doit être encouragé
- ▶ Prévention sélective
  - Qui s'adresse à un sous-groupe de personnes ayant un risque élevé de développer un problème
- ▶ Prévention indiquée
  - Qui s'adresse à des individus qui présentent les premières manifestations d'un problème, sans satisfaire les critères diagnostics précis
- ▶ Services spécialisés
  - Population avec un TU-JHA, mais avec un profil léger peuvent également bénéficier du programme

# BASES THÉORIQUES DU PROGRAMME



## Loi de l'effet

## Réduction des risques

## Approche cognitive-comportementale

La théorie de l'apprentissage social  
La prévention structurée de la rechute

## Philosophie motivationnelle

L'entretien motivationnel  
Les stades de changement  
La théorie de l'autodétermination

# RÉDUCTION DES RISQUES



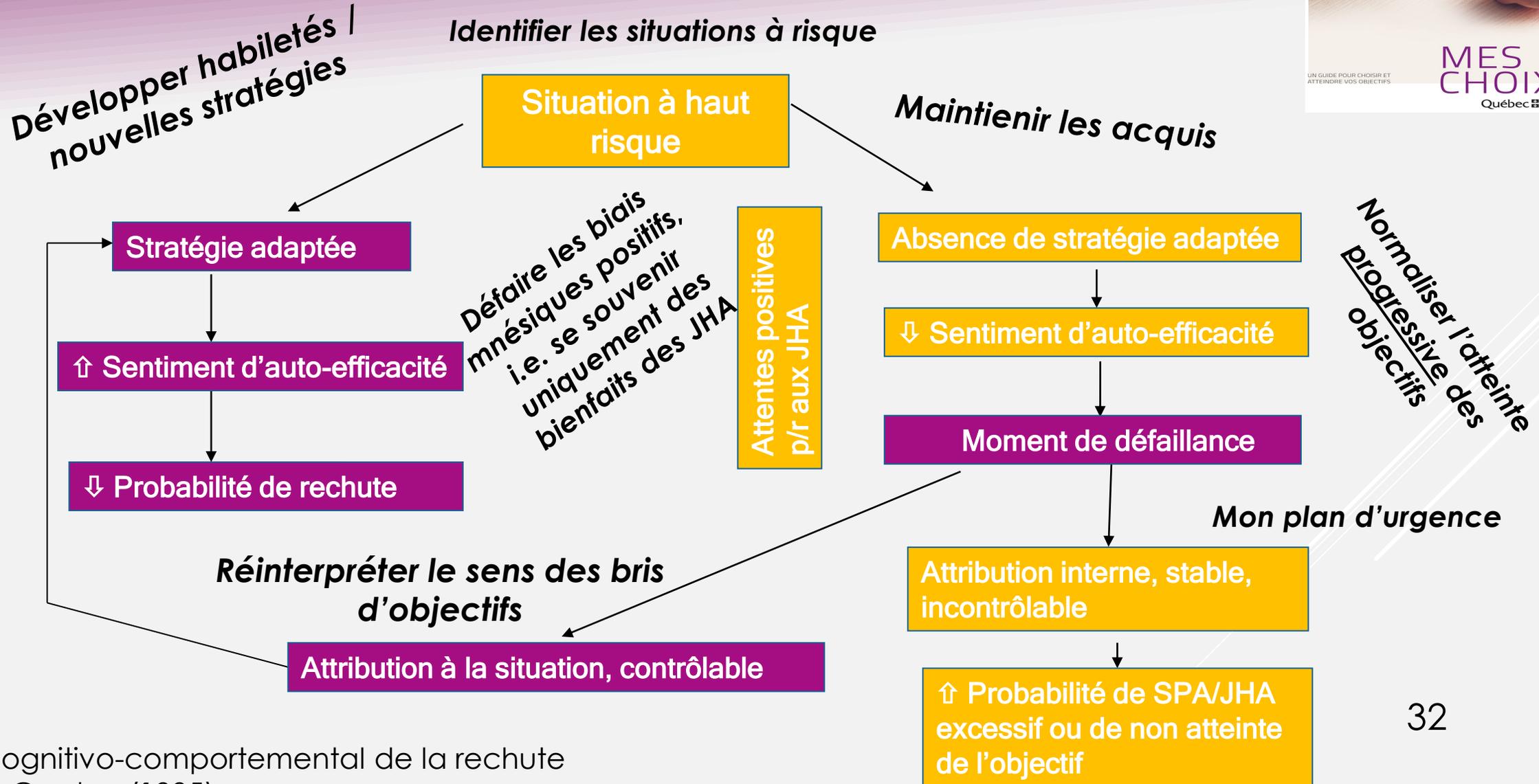
## ► Humanisme

- On ne peut laisser les personnes souffrir et s'enliser sous le prétexte que ce sont des souffrances qu'elles « s'infligent elles-mêmes » de par leur utilisation des JHA. Au contraire, elles ont besoin d'aide.

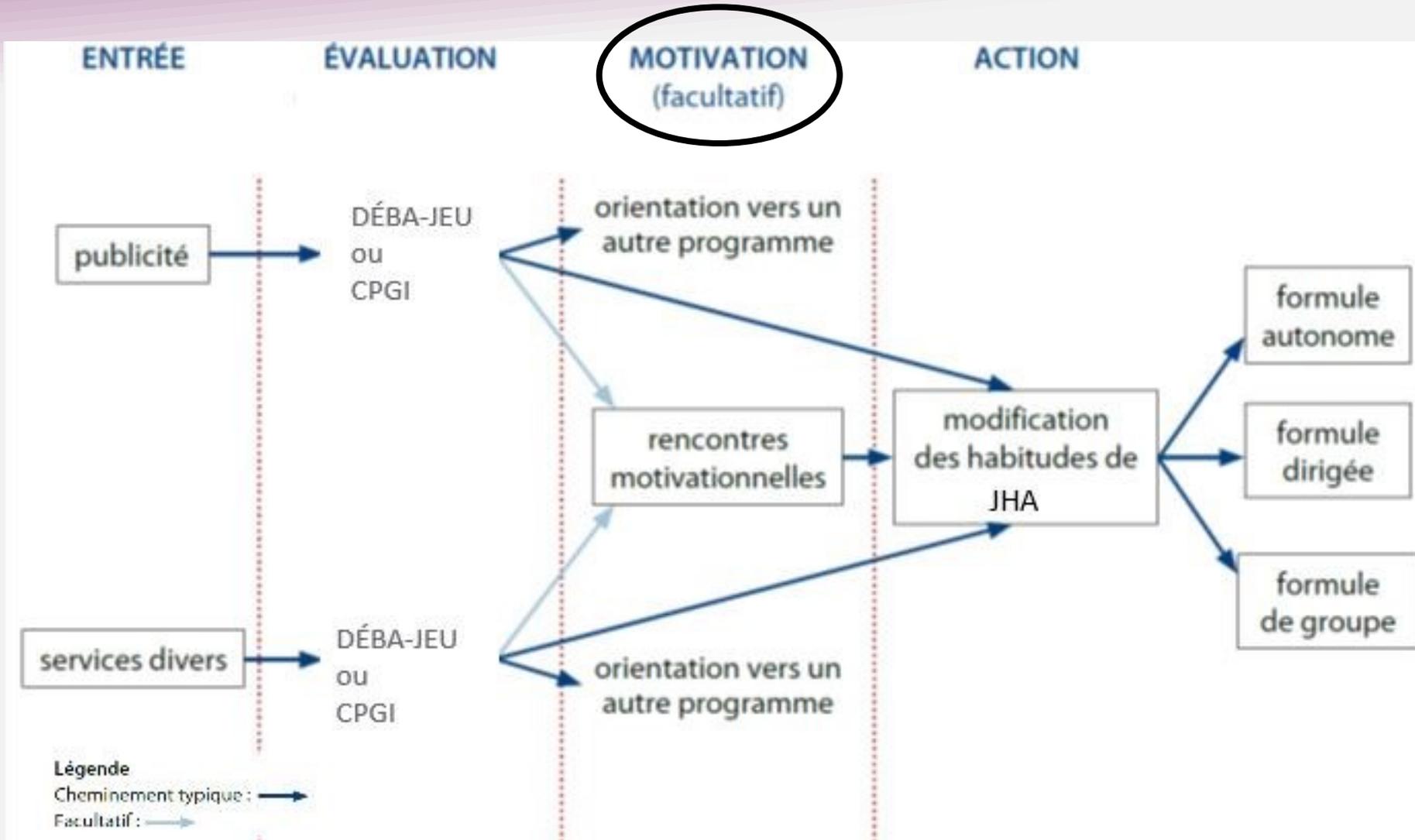
## ► Pragmatisme

- Nous n'attendrons pas qu'elles visent l'abstinence, nous ferons tout ce qui est possible pour les aider à améliorer leur qualité de vie sous tous ces angles.

# LA PRÉVENTION STRUCTURÉE DE LA RECHUTE



# MOTIVATION AU CHANGEMENT



# APPUI EMPIRIQUE DU PROGRAMME

- ▶ Boudreault, C., Giroux, I., Jacques, C., Goulet, A., Simoneau, H. et Ladouceur, R. (2018). Efficacy of a self-help treatment for at-risk and pathological gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 34(2), 561-580. <https://doi.org/10.1007/s10899-017-9717-z>
- ▶ Composantes: guide cognitif-comportemental modifié pour le participant et trois entrevues téléphoniques de type motivationnelles
- ▶ 62 participants recrutés dans la population générale (38 hommes, 24 femmes)
- ▶ Groupe traitement ( $n = 31$ ) et groupe contrôle de type liste d'attente ( $n = 31$ )
- ▶ Comparativement au groupe contrôle, après 11 semaines:
  - ↓ significative du nombre de critères diagnostiques du jeu pathologique
  - ↓ significative de l'argent joué, temps passé à jouer, fréquence de jeu
  - ↓ significative des conséquences négatives du jeu
  - ↑ significative de la perception d'efficacité personnelle
  - ↑ significative de la satisfaction de vie
- ▶ Maintien des améliorations 12 mois plus tard

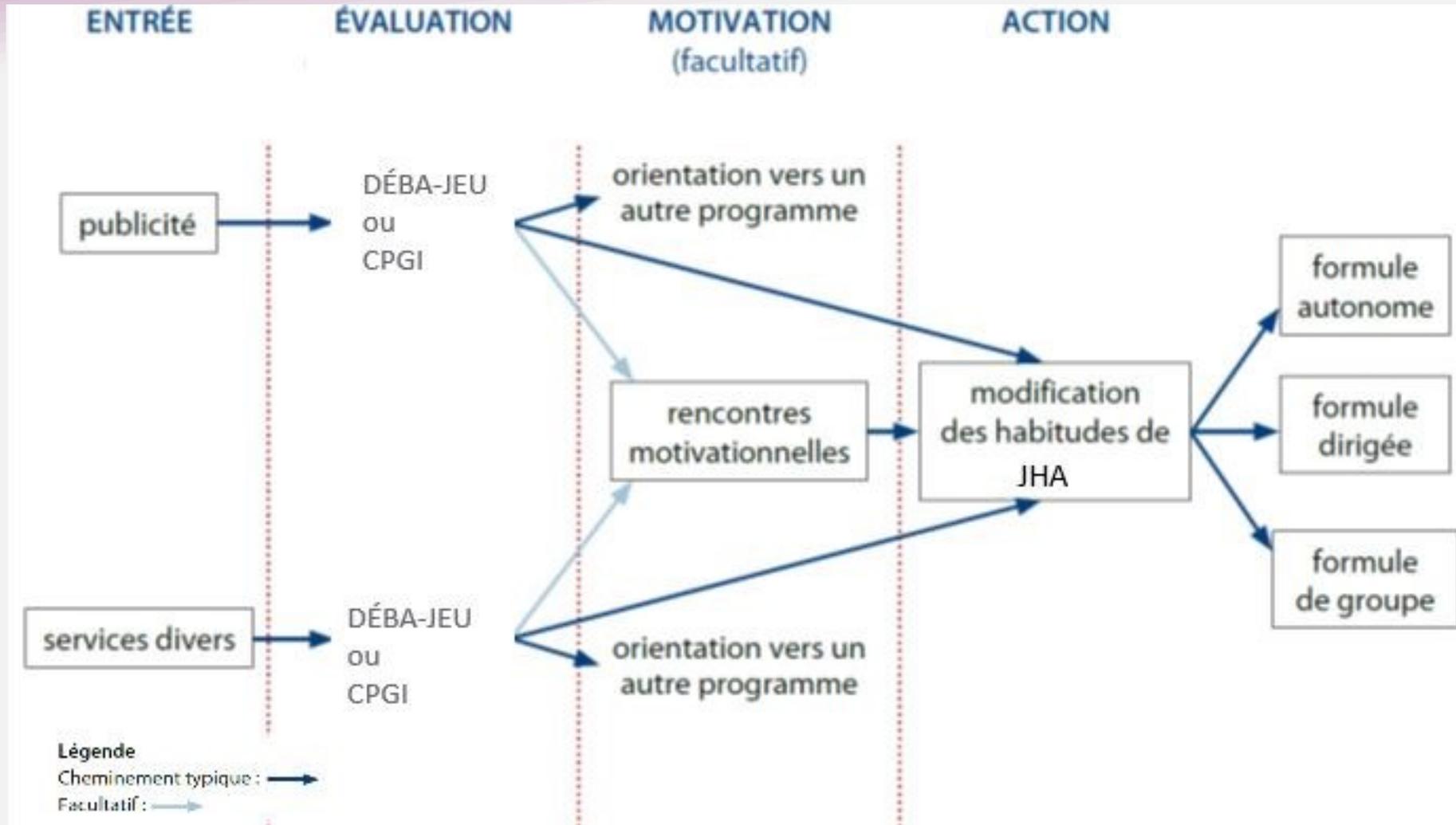


# APPUI EMPIRIQUE DU PROGRAMME



- ▶ Étude d'efficacité (Boudreault et al., 2018)
  - Efficacité du programme pour réduire la gravité des problèmes de jeu
  - Programme validé auprès d'un échantillon comprenant majoritairement des joueurs excessifs
  - Faible taux d'abandon (13% de l'échantillon à l'évaluation post-traitement)
  - Satisfaction des participants envers le guide de traitement
  - Appréciation du soutien de l'intervenant: certains aimeraient plus de rencontres téléphoniques, appréciation de l'attitude empathique et de non-jugement

# CHEMINEMENT DE LA PERSONNE À L'INTÉRIEUR DU PROGRAMME



# PROGRAMMES « MES CHOIX »



## ▶ 3 formules, débutant toujours par une rencontre initiale

- Autonome
- Individuelle (guidée)
- Groupe

# PHASE 1

Je fais le point sur mes habitudes de jeu

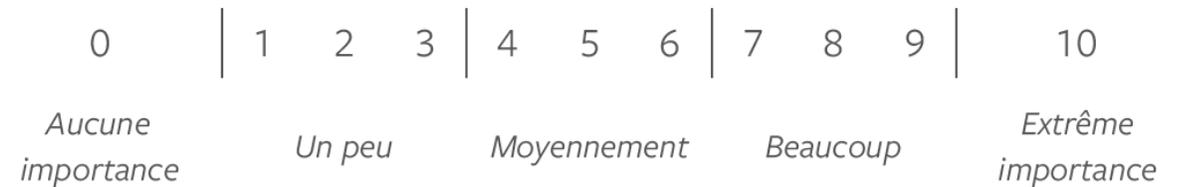


## VALORISER ET AUGMENTER LA MOTIVATION

### ► Motivation

- Importance
- Motivation interne, personnelle, cause du désir de changement
- Confiance
  - Penser à succès passés
  - Stratégies des petits pas (cf. Seligman)

Quelle est l'importance que j'accorde au fait de modifier mes habitudes de jeu? (0 = aucune importance, 10 = extrême importance)



Si je décidais de modifier mes habitudes de jeu aujourd'hui, quel serait mon niveau de confiance de réussir? (0 = aucune confiance, 10 = extrême confiance)



# CHOIX DE LA FORMULE

## FORMULE AUTONOME

- ▶ Guide du participant + deux à trois entretiens téléphoniques de type motivationnel répartis sur une période de 10-12 semaines
  
- ▶ Critères à considérer:
  - Intérêt du participant pour une formule plus autonome, à distance
  - Bons niveaux de **confiance** et d'**importance** (6/10 et plus)
  - Bonne compréhension du français écrit
  - Contraintes pratiques (p.ex. horaire de travail flexible, difficulté à se déplacer aux rendez-vous, etc. )



# CHOIX DE LA FORMULE

## FORMULE INDIVIDUELLE (GUIDÉE)

- ▶ Guide du participant + deux à six rencontres individuelles (ou plus si nécessaire) réparties sur une période de 10-12 semaines
- ▶ On peut offrir une combinaison de rencontres en présence et à distance (sous-point)
- ▶ Critères à considérer:
  - Préférence du participant pour des rencontres en face à face
  - Niveaux de **confiance** et d'**importance** moins élevés (5 et moins)
  - Besoin d'accompagnement supplémentaire pour compléter le guide
  - Besoin de services complémentaires
  - Difficultés de lecture



# CHOIX DE LA FORMULE

## FORMULE GUIDÉE +

- ▶ Admissible à JEu me questionne mais aura probablement besoin de services complémentaires. Optez pour la formule guidée
  - Difficultés de santé mentale
  - Situation de crise (séparation, deuil, maladie physique, difficultés psychosociales, etc.)
- ▶ Difficultés importantes de lecture
  - Optez pour la formule guidée



# CHOIX DE LA FORMULE

## FORMULE DE GROUPE

- ▶ Critères à considérer:
  - Préférence du participant pour des rencontres en face à face
  - Niveaux de **confiance** et d'**importance** moins élevés (5 et moins)
  - Besoin d'accompagnement supplémentaire pour compléter le guide
  - Besoin de services complémentaires
  - Difficultés de lecture
- ▶ Suffisamment de participants pour débiter un groupe
- ▶ Envisager la coanimation



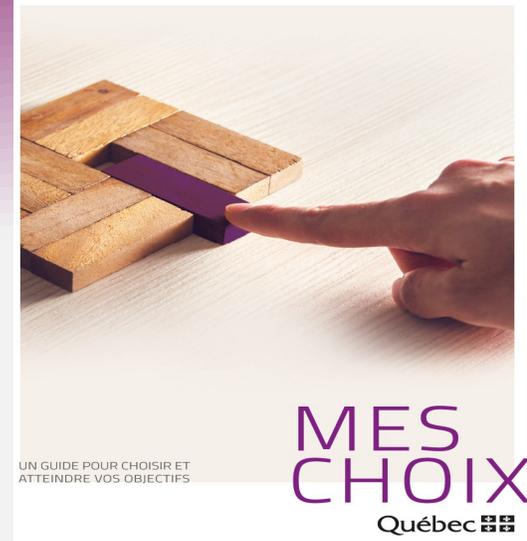
# CHOIX DE LA FORMULE



## AUTRES OPTIONS

- ▶ Le participant est peu motivé?
  - Possibilité d'effectuer quelques rencontres purement motivationnelles avant de débiter le programme
- ▶ Alternance entre des relances téléphoniques et des rencontres individuelles?
- ▶ Le nombre de rencontres prévues peut changer en cours de route!

# GUIDE DU PARTICIPANT



# LES PHASES

## **Introduction (p. 15)**

- Description du programme
- Informations sur les problèmes de jeu
- Contenu du programme et échéancier suggéré

## **Phase 1: Je fais le point sur mes habitudes de jeu (p. 21)**

- Initiation à la prise de notes des habitudes de jeu
- Réflexion sur les habitudes de jeu
- Exercice de motivation et confiance

## **Phase 2 : J'identifie mes situations à risque et des stratégies pour y faire face (p. 51)**

- Identification des situations à risque et stratégies
- Présentation d'une période d'observation sans jouer

## **Des stratégies pour chaque situation à risque (p. 83)**

- Liste de stratégies cognitives (réflexion/dialogue intérieur) et comportementales (actions) pour composer avec les principales catégories de situations à risque



# LES PHASES

## **Phase 3: Je choisis mon objectif (p. 111)**

- Choix de l'objectif de traitement (abstinence ou jeu contrôlé)
- Pièges des jeux de hasard et d'argent

## **Phase 4: L'importance de mes pensées (p.153)**

- Influence des pensées sur les comportements de jeu
- Modification des pensées liées au jeu

## **Phase 5: J'utilise de nouveaux outils (p. 179)**

- Connaître ses pensées à risque
- Connaître les pièges des jeux de hasard et d'argent
- Identifier ses besoins
- Intégrer des activités positives
- Gérer le stress

## **Phase 6: Je maintiens mes progrès (p. 207)**

- Prévenir le retour aux anciennes habitudes et mesures d'urgence
- Exercice: Ma vision de l'avenir



# STRUCTURE DES PHASES

- ▶ Contenu et échéancier proposés
  - ▶ Témoignages d'anciens participants au programme
  - ▶ Bilan de la semaine (retour sur les grilles de notes des habitudes de jeu)
  - ▶ Réflexion sur la progression depuis la phase précédente
  - ▶ Grilles de notes des habitudes de jeu
- \*Carte aide-mémoire à la fin du guide (mesures d'urgence)



# SIMILITUDE DE CONTENU / MES CHOIX



- ▶ Auto-observation des habitudes de jeu
- ▶ Établissement d'un objectif de traitement spécifique
- ▶ Situations à risque et stratégies cognitives et comportementales pour y faire face
- ▶ Exercices orientés sur le maintien des progrès (prévention de la rechute)
- ▶ Identification des besoins en lien avec le jeu

# SPÉCIFICITÉS

- ▶ Aspect financier:
  - Budget
  - Objectif de traitement qui respecte les ressources financières
- ▶ Les pièges des jeux de hasard et d'argent
  - Informations sur le fonctionnement des jeux pour mieux identifier les pensées erronées en lien avec le jeu
  - Peuvent varier selon le type de jeu (p.ex. machines à sous c. poker)



# PHASE 1

Je fais le point sur mes habitudes de jeu

## QUELLES SONT MES HABITUDES DE JEU ACTUELLES?

- ▶ Notation pour la dernière semaine
  - Argent sorti de mes poches
  - Durée
  - Déclencheurs

GP-I: p. 23-26  
GP-P: p.25-28

JOUR :	LUN	MAR	MER	JEU
Date :	2 mars	3	4	5
Ai-je joué aujourd'hui?	Oui	Non	Non	Oui
Si OUI, à quel(s) jeu(s) ?	Billet à gratter			Machine à sous et un billet de loterie
Combien d'argent dépensé (\$/€/CHF)? (Argent que vous avez sorti de vos poches)	4\$			60\$ (machine à sous) et 5\$ (billet de loterie)
Combien de temps ai-je joué ?	2 minutes			1 heure et 2 minutes
Le déclencheur (situation, émotion, pensée)	J'ai acheté un billet à gratter en allant mettre de l'essence dans mon auto.			Jour de ma paie, j'ai joué après un verre entre amis/ collègues. J'ai acheté un billet en arrêtant dans un commerce.
Commentaires				J'aurais dû retourner à la maison après mon 5 à 7.

# PHASE 1

Je fais le point sur mes habitudes de jeu



## QUELLES SONT MES HABITUDES DE JEU ACTUELLES?

- ▶ Les totaux pour la semaine sont importants (prise de conscience vs sous-estimation)
- ▶ Introduction de la notion de Déclencheur
  - Situation, émotion, pensée
  - Qui donne le goût de jouer
  - But, prévenir, prévoir

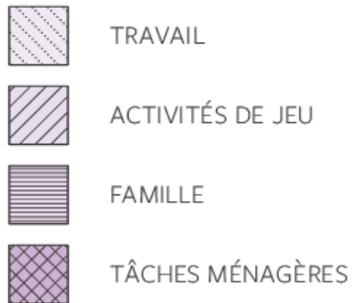
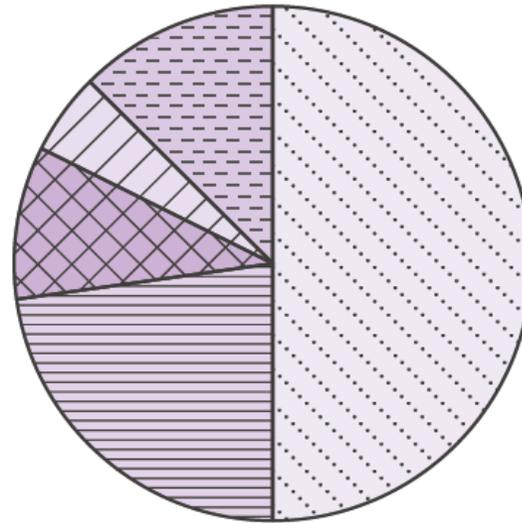
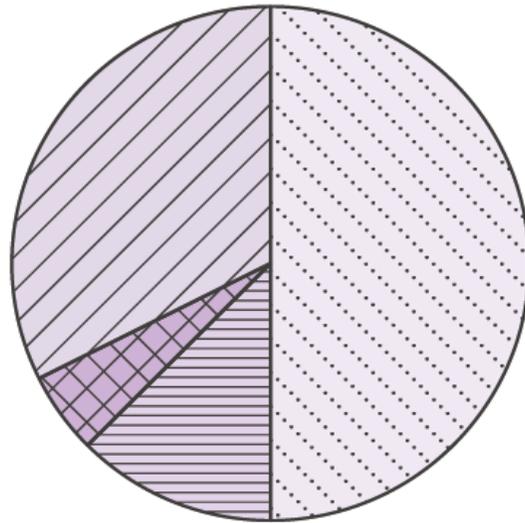
GP-I: p. 23-26  
GP-P: 25-28

# PHASE 1: Je fais le point sur mes habitudes de jeu



CERCLE ACTUEL

CERCLE SOUHAITÉ



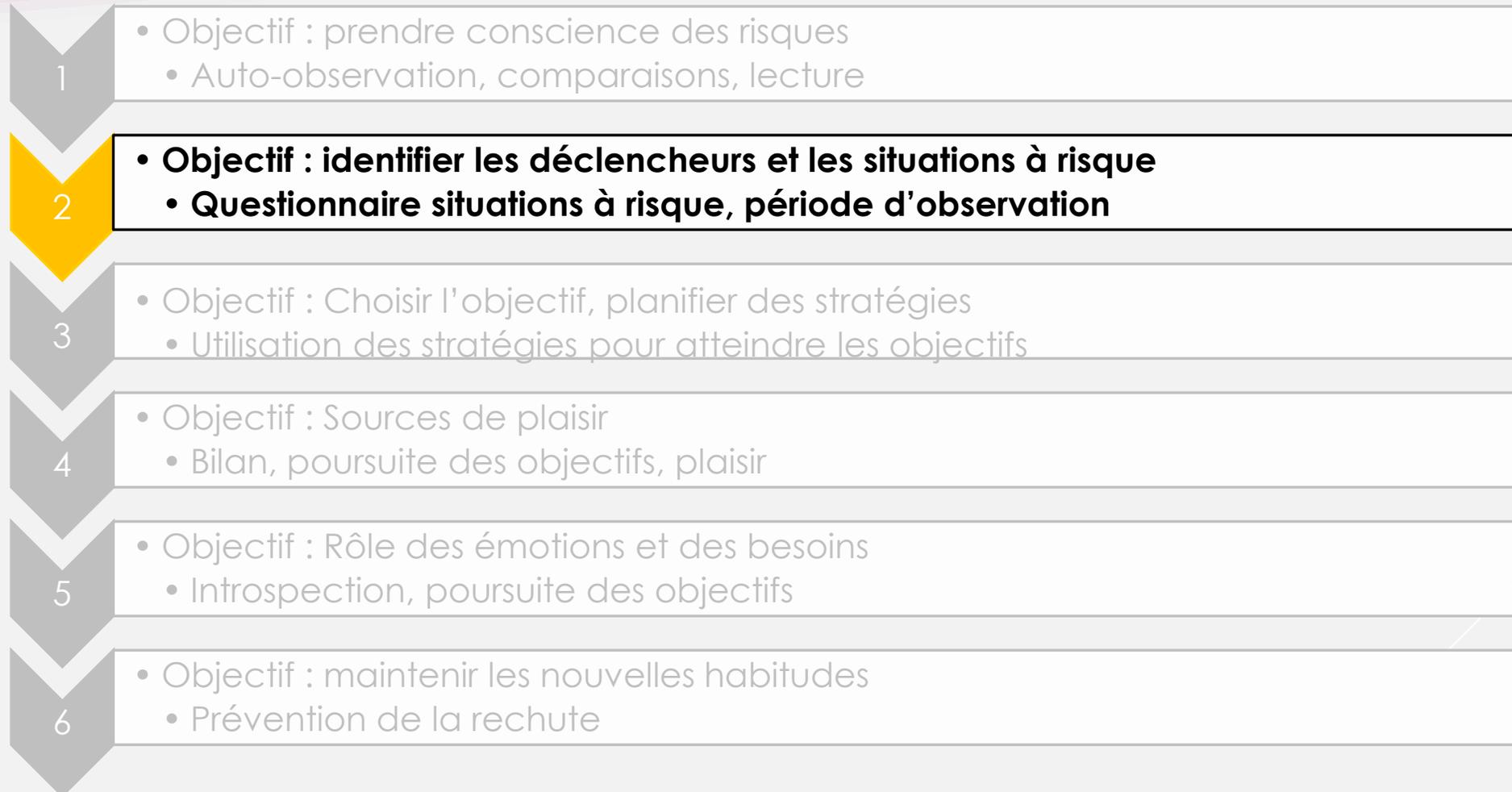
## SUSCITER L'ENVIE DE CHANGER

- ▶ Exercices des cercles
  - Susciter la dissonance cognitive, l'écart entre le désiré et l'actuel

GP-I: p. 30-32  
GP-P: p.32-35

# PHASE 2

Recommandation de 2 semaines pour compléter la phase



# PHASE 2

J'identifie mes situations à risque et des stratégies pour y faire face



## ▶ Questionnaires: mes situations à risque

- Exposition au jeu
- SPA
- Ennui / solitude / oisiveté
- Problèmes \$
- Émotions agréables
- Émotions déplaisantes
- Problèmes relationnels
- Pression sociale à jouer
- Test de ma maîtrise de moi-même

Je joue de manière excessive...	JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT	PRESQUE TOUJOURS
<b>L'EXPOSITION AU JEU</b>				
1. Lorsque je me rends dans un établissement où il est possible de jouer.				
2. Lorsqu'il y a sur ma route un établissement où il est possible de jouer (ex. en me rendant au travail).				

90

GP-I: p. 52-57  
GP-P: p. 56-62

# PHASE 2

J'identifie mes situations à risque et des stratégies pour y faire face



## ► Hiérarchiser

- Classer en ordre de 1 à 9 les catégories de situations à risque de l'exercice précédent qui causent le plus de difficultés

## ► Auto-réflexion

Ex:

Qu'est-ce qui me surprend dans mes situations à risque?

---

---

---

Y a-t-il des occasions où je joue davantage? Lesquelles?

---

---

---

# PHASE 2

Une période d'observation sans jouer

- ▶ Similaire à Alcochoix+ et Mes Choix / Cannabis
- ▶ A une durée limitée, déterminée par l'utilisateur
  - En termes d'heures, de jours ou de semaines
  - La personne doit trouver un défi à sa mesure
    - Ex. pendant 7 jours, 1 journée sur 2, etc.
- ▶ Se récompenser après



# LES SITUATIONS À RISQUE



- ▶ Pour chaque groupe de situations à risque, il y a une section correspondante au centre où on y propose:
  - Des pistes de réflexion et un dialogue intérieur
  - Des pistes possibles d'action
  - Inviter la personne à ajouter les siennes
  - Garder un style motivationnel: le menu d'options
    - Une stratégie choisie par la personne a plus de chances de s'actualiser que si elle se soumet à une suggestion de son thérapeute

# LES SITUATIONS À RISQUE

- ▶ Catégories de situations à risque présentées:
  - L'exposition au jeu
  - La consommation d'alcool et/ou de drogues
  - Le manque d'occupation
  - Les problèmes financiers
  - Les émotions agréables
  - Les émotions déplaisantes
  - Les problèmes relationnels
  - La pression sociale incitant à jouer
  - Test de la maîtrise de soi



# PHASE 3

Recommandation de 3 semaines pour compléter la phase



1

- Objectif : prendre conscience des risques
- Auto-observation, comparaisons, lecture

2

- Objectif : identifier les déclencheurs et les situations à risque
- Questionnaire situations à risque, période d'observation

3

- **Objectif : Choisir l'objectif, planifier des stratégies**
- **Utilisation des stratégies pour atteindre les objectifs**

4

- Objectif : Sources de plaisir
- Bilan, poursuite des objectifs, plaisir

5

- Objectif : Rôle des émotions et des besoins
- Introspection, poursuite des objectifs

6

- Objectif : maintenir les nouvelles habitudes
- Prévention de la rechute

# PHASE 3

Je choisis mon objectif



## ► Choix de l'objectif

- Jeu contrôlé versus abstinence ou abstinence à un jeu spécifique

Je choisis un objectif...



de jeu contrôlé



d'abstinence totale



d'abstinence à mon jeu problématique



---

# PHASE 3

Je choisis mon objectif

- ▶ Choix de l'objectif
  - Réduction graduelle ou drastique

Je préfère réduire mes habitudes de jeu de façon...

- graduelle
- drastique



# PHASE 3

Je choisis mon objectif

## ► Choix de l'objectif

### ► Limites

- Fréquence
- Durée
- Montant d'argent
- Types de JHA

Je limite mes habitudes de jeu à...

■ Fréquence (nombre de fois par semaine ou par mois)

parce que...

---

---

■ Temps (en minutes ou en heures par semaine ou par mois)

parce que...

---

---

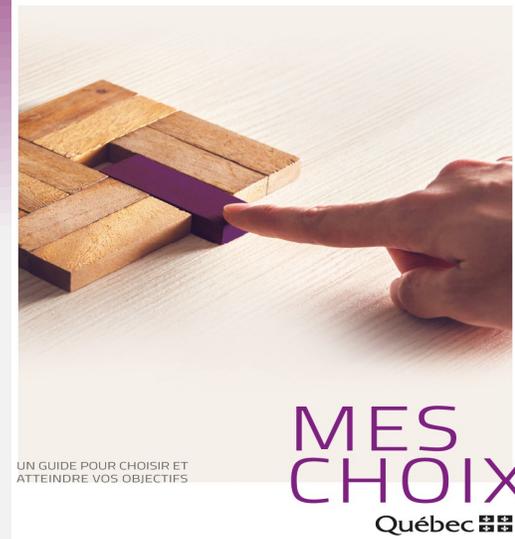


# JEUX DE HASARD ET D'ARGENT QUELQUES CONCEPTS SPÉCIFIQUES

Réflexions pour vous aider à atteindre votre objectif

Ou

Les pensées erronées qui entretiennent les comportements inadéquats de JHA



# PHASE 3

## Le hasard

- ▶ Par définition, le hasard:
  - Ne peut pas être prédit
  - Ne peut pas être contrôlé

- ▶ Les jeux d'adresse
  - Je peux me pratiquer
  - Je vais m'améliorer
  - J'augmente mes chances de gagner
    - Football
    - Fléchettes
    - Golf
    - Etc.

# PHASE 3

## Le hasard



### ► La stratégie:

Déguiser le jeu d'hasard en jeu d'habileté pour donner l'illusion de contrôle et de prédictibilité

# PHASE 3

## Le hasard

### L'ESPÉRANCE DE GAIN NÉGATIVE



- ▶ On vous fait croire que vous pouvez devenir riche en misant

- ▶ La réalité

- La somme totale des mises est plus grande que la somme totale des prix gagnés
- La seule chance d'être riche est le hasard. Si vous jouez longtemps, votre bilan total sera négatif
- Si c'est payant pour la société de jeu... cela ne peut pas être payant pour les joueurs



# PHASE 3

## Le hasard



### L'INDÉPENDANCE DES TOURS

- ▶ Chaque tour est indépendant
- ▶ Il n'y a aucun lien entre un tour et le suivant
- ▶ Le résultat du tour précédent ne permet pas du tout de prédire ce qui s'en vient au tour suivant
- ▶ On n'est jamais proche, sur le point de gagner, elle n'est pas sur le point de « cracher »...
- ▶ Les couleurs de l'EuroMillions (1 chance sur 139 838 160)
  - 1-2-3-4-5-6
  - 2-13-26-33-42-49
  - Exemple du sac de billes

# PHASE 3

## Le hasard



## L'ILLUSION DE CONTRÔLE

- ▶ La croyance de la non-indépendance des tours conduit à l'illusion de contrôle
  - Tenir des statistiques des numéros gagnants des tirages précédents
  - Conserver la même combinaison de tirage en tirage

# PHASE 3

## Le hasard

### L'ILLUSION DE CONTRÔLE: MACHINES À SOUS

- ▶ JHA le plus addictogène
- ▶ Génère plusieurs illusions de contrôle
  - Rapidité de JHA
  - Appuyer sur un bouton
  - Choisir des lignes, diagonales
  - Illusion de quasi-gains (« trois cerises et une prune... merde..., je l'ai presque eue »)
  - Histoire récente de gains/pertes de la machine
  - Tester la machine (comme un trou dans la glace à la pêche blanche)
- Laisser reposer l'appareil
- Miser plus lorsque l'appareil commence à payer
- Retourner jouer dès l'ouverture si on a perdu la veille
- Façon d'appuyer sur le bouton, délai, force, etc.
- Voir autres exemples pour roulette, courses de chevaux, etc.
  - GP-I: 126; 245-247
  - GP-P: 132; 260-261

