

Comment les personnes qui jouent à des JHA perçoivent-elles le changement de leurs habitudes de jeu?

Katerine Lehmann, B.A. Future candidate au doctorat en recherche sciences de la santé, **Université de Sherbrooke**



La pandémie de COVID-19 a fourni une occasion unique d'observer les modifications des habitudes de jeux de hasard et d'argent. Plusieurs études ont documenté l'impact sur les personnes qui jouent, mais peu ont démontré l'effet à moyen terme. C'est ce que démontre Mme Lehmann dans cette étude longitudinale qui explore leurs perceptions. Les participants ont pris part à deux entrevues qualitatives : la première avant la pandémie, début 2020, et la seconde après la pandémie, fin 2022.

3 TENDANCES SE DÉGAGENT

1- Réduction des JHA

Dans cette tendance, le jeu est déjà faible à la première entrevue ou la réduction est déjà entamée et elle se poursuit à la deuxième entrevue. En réponse aux complications liées à la pandémie, les personnes réévaluent leurs priorités et se concentrent sur leur santé mentale, physique et financière. Ils ont repris leurs habitudes de jeu épisodiques après la pandémie par ennui ou en raison de la levée des contraintes liées aux mesures sanitaires.

"J'ai commencé à trouver ça compliqué même si je ne suis pas une grosse joueuse, mais j'ai comme un peu décroché de ça. Je me suis dit si c'est pour être compliqué comme ça et puis il y a un risque peut-être d'attraper la Covid. J'ai comme laissé ça tomber. C'est ça que ça m'a... ça m'a fait cet effet-là"



-Anne-Andrée, 47 ans

Normalement, je ne serais pas allée au bar un lundi soir pour aller jouer aux machines. Maintenant que je sais que je peux jouer en ligne, je pourrais me connecter n'importe où, n'importe quand. Puis, tu sais je pourrais jouer. La pandémie, c'est ça le problème. Ça m'a fait découvrir le côté en ligne : l'accessibilité, n'importe quand. Puis là, maintenant que c'est fini (le confinement), malheureusement je connais ça encore.

-Vivianne, 25 ans

2- Augmentation des JHA

Dans ce cas-ci, il y a une prise de conscience de la perte de contrôle liée au changement d'habitude puisque le jeu dans les machines à sous se déplace en ligne. Des stratégies supplémentaires pour tenter de limiter le jeu sont utilisées parce que celles proposées sur le site de Loto-Québec ne suffisent pas. La pandémie apporte beaucoup de stress et le jeu permet de se détendre et de sortir de l'isolement. Le temps double implique plus de moyens financiers pour jouer davantage.

Le déplacement du jeu vers le mode en ligne, dans un contexte d'isolement, ont été des facteurs de risques contribuant à l'augmentation des habitudes de jeu. Les fausses croyances liées aux JHA ont également augmenté.

3- Variations ou fluctuation des JHA

3.1 Modifications et adaptations : Les personnes de ce groupe se sont adaptées à la pandémie en commençant à jouer en ligne, à jouer par personne interposée (ex : achat par une tierce personne de billets au dépanneur, regarder un colocataire qui joue son argent) ou elles ont augmenté leurs dépenses pour les JHA. Elles jouaient par évitement et besoin de détente, mais avec la fin des mesures sanitaires strictes, elles ont rapidement retrouvé leurs habitudes de jeu d'avant la pandémie.

Ce groupe voyait le jeu comme une habitude du quotidien et ne percevait pas le changement d'habitudes. Or, même si ces joueurs se sentent en contrôle et pensent que leur comportement est stable et non-préoccupant, il y avait en réalité des indices qui montraient une dynamique à risque.

Comment les personnes qui jouent à des JHA perçoivent-elles le changement de leurs habitudes de jeu? (suite)

3- Variations ou fluctuation des JHA

3.2 Lutte persistante avec améliorations épisodiques : Dans cette tendance, les personnes qui jouent sont conscientes qu'elles ont des habitudes de jeu problématiques et même si elles expérimentent une période d'abstinence « forcée » suivant le confinement, le jeu reprend de la même façon ensuite. La réouverture des bars et la fin des mesures sanitaires amène la reprise des habitudes de jeu, malgré des efforts pour maintenir un contrôle et des changements favorables perçus pendant l'arrêt (améliorations des finances et de la santé).

Il faut dire que les participants de ce groupe jouaient surtout à des machines à sous, un type de jeu associé à un risque plus élevé de méfaits.



Très triste quand ils ont ouvert (les bars) après les confinements. La même « patente », c'est la même chanson.

-Adéla, 47 ans

RETOMBÉES CLINIQUES

1- **Les fausses croyances** sont présentes chez toutes les personnes qui jouent et n'indiquent pas nécessairement que les habitudes de jeu sont problématiques. Toutefois, chez d'autres personnes les fausses croyances peuvent être associées à des comportements de jeu plus problématiques.

2- Attention aux **motifs anxiété et solitude** davantage associés à des habitudes à risque.

3- Attention aux **types de jeu (machines à sous et jeu en ligne)** pour leur accessibilité et leur rapidité, des facteurs associés à un haut potentiel de comportement de jeu à risque.

4- Quand un joueur parle de **stabilité**, ça **ne veut pas forcément dire qu'il n'y a aucun changement.**

- La personne qui dit jouer pour rechercher des émotions positives comme l'évasion, l'excitation ou le soulagement a moins tendance à considérer son comportement de jeu comme étant problématique.
- Si les motivations changent et que la personne cherche à se soulager alors qu'avant elle ne jouait pas pour cette raison, cela peut être plus problématique.
- Lorsque la personne perçoit que le jeu comble ses besoins, elle peut avoir l'impression que rien ne change même si les habitudes se modifient dans les faits.



➔ **L'absence de perception du changement pourrait être liée à une dissonance cognitive : la personne ajuste sa perception face à son comportement de jeu parce que cela correspond à ses besoins.**

5- Les personnes qui ont vécu une **pause de jeu** ont réalisé que cela leur avait été bénéfique. L'auto-exclusion ou la pause pour une période brève pourrait donc être utilisées comme stratégies d'intervention précoce dans le cadre d'un suivi adapté.

➔ **Gardez en tête que la personne qui joue aura besoin d'avoir mis en place des stratégies de remplacement pour répondre à ses besoins pendant cette période de pause.**