



DÉCORTIQUER L'ADDICTION AU JEU ET LES MÉCANISMES SOUS-JACENTS GRÂCE À LA PSYCHOLOGIE

INTRODUCTION

En 1980, le jeu pathologique a été inclus dans le DSM-III* (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, en français: Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux – 3^e révision) comme «trouble du contrôle des impulsions non spécifié». Pour la première fois, il était officiellement reconnu que les jeux de hasard et d'argent pouvaient amener à un trouble mental chez les joueuses et les joueurs. Il faudra toutefois attendre 2013 et le DSM-V pour que le terme d'«addiction au jeu» apparaisse.

Malgré cela, de nombreuses personnes considèrent encore aujourd'hui les problèmes liés aux jeux comme un vice plutôt que comme un réel trouble psychologique. Pourtant, selon la dernière étude sur le sujet, 3% de la population suisse aurait un problème de jeu excessif. Plusieurs mécanismes utilisés par l'industrie du jeu, se basant en grande partie sur la psychologie, favorisent cette addiction.

En traitant certains de ces mécanismes et/ou troubles addictifs, vous augmenterez la connaissance de vos élèves en la matière, et ces informations contribueront à ce qu'elles et ils tombent moins facilement dans le piège du jeu excessif.

CHIFFRES CLÉS

192'000 Le nombre de personnes touchées par le jeu excessif en Suisse**

16 L'âge moyen de la première mise

10 Le facteur de multiplication, entre 2014 et 2018, de la part de jeunes au comportement à risque et problématique (0,4 à 4,5%)***

* **Définition:** Le DSM-V est la dernière version d'une classification et d'une description des troubles mentaux selon l'association américaine de psychiatrie (APA). Le DSM-V est l'un des deux ouvrages de référence pour les psychologues et les psychiatres, l'autre étant la classification internationale des maladies (CIM-10), édictée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

OBJECTIF



Cette fiche propose des thèmes et des exercices concernant le jeu excessif, qui peuvent facilement s'intégrer dans un cours de psychologie. Différents objectifs sont poursuivis:

- Favoriser une réflexion chez les élèves sur la pratique des jeux de hasard et d'argent en mobilisant des concepts issus de la psychologie.
- Décrypter les mécanismes psychologiques qui incitent à jouer.
- Intégrer les critères qui définissent la pratique du jeu comme étant pathologique.

PUBLICS CIBLES



Cette fiche est destinée aux enseignant-e-s qui ont la possibilité de traiter dans leurs cours des aspects liés aux addictions, à l'influence du comportement et au fonctionnement cognitif, notamment:

- Les enseignant-e-s de psychologie-pédagogie/sciences sociales
- Les enseignant-e-s de culture générale
- Les enseignant-e-s d'économie et société
- Les enseignant-e-s d'économie (marketing)

** Addiction Suisse, Panorama suisse des addictions, 2021

*** Addiction Suisse, Panorama suisse des addictions, 2020

PSYCHOLOGIE DU COMPORTEMENT

Prendre les jeux de hasard et d'argent comme exemple du fonctionnement du conditionnement opérant.

Les machines à sous fonctionnent largement sur le concept du conditionnement opérant, développé par le behavioriste Burrhus Frederic Skinner. Les gains, mais également les quasi-gains (lorsqu'il ne manque qu'un symbole pour gagner), vont faire office de renforcements positifs et ainsi augmenter la probabilité que le comportement se reproduise (jouer à nouveau). De plus, les machines à sous utilisent un programme de renforcement aléatoire (qui est le plus puissant des renforcements intermittents). Plus précisément, les machines à sous des casinos

suisses sont généralement programmées pour avoir un taux de redistribution théorique de 85 à 95%, soit un pourcentage bien plus élevé que celui imposé par la loi, qui est de 80%.

Les machines à sous peuvent facilement être prises comme exemple du fonctionnement du conditionnement opérant. La souris dans la cage de Skinner est remplacée par le joueur qui, au lieu d'appuyer sur un levier pour espérer obtenir de la nourriture, va appuyer sur le bouton d'une machine à sous pour espérer obtenir de l'argent.

EXERCICE

- Demander aux élèves pourquoi les casinos redonnent plus d'argent aux joueurs que ce qu'exige la loi, en leur proposant de se baser sur le conditionnement opérant pour répondre.
- Faire avec les élèves le quiz «Psychologie et marketing dans les jeux de hasard et d'argent» pour approfondir le thème.

PSYCHOLOGIE COGNITIVE

Illustrer des biais cognitifs en prenant les jeux de hasard comme exemple.

La liste des biais cognitifs est longue. Les joueuses et les joueurs peuvent être soumis à un certain nombre d'entre eux. Cela est notamment dû au fait que les personnes cherchent à prédire les résultats du jeu ou à «contrôler» le hasard (bien que ce dernier soit par définition incontrôlable). En voici les principales représentations:

- **L'illusion des séries.** Ce biais fait percevoir à tort un ordre, des suites logiques ou des coïncidences qui sont pourtant uniquement dues au hasard. Par exemple, certaines personnes vont essayer de trouver une suite logique à la roulette (et ainsi prédire les prochains résultats); d'autres viendront deux heures avant le début d'un loto à la criée pour être sûres d'obtenir les cartons qu'elles estiment être le plus souvent gagnants. De plus, ces personnes peuvent être soumises à une autre distorsion: le biais de confirmation, qui consiste à prendre en compte les résultats qui confirment leurs croyances et ignorer ceux qui les contredisent.
- **L'erreur du parieur.** Chaque tirage de numéros à la loterie est indépendant des tirages passés et futurs. Chaque lancer de bille à la roulette procure exactement les mêmes espérances de gain pour n'importe lequel des 37 chiffres. C'est ce que l'on appelle l'indépendance des tours. Il est pourtant très fréquent que des personnes «nient» cette indépendance des tours. Ainsi, une personne qui constate que le rouge est sorti huit fois de suite à une roulette va penser qu'il y aura une «compensation» et que le noir sortira certainement plus souvent aux prochains lancers. Or, à chaque lancer, les probabilités d'obtenir le rouge ou le noir sont toujours de 18/37 (car... n'oublions pas le zéro!).
- **L'illusion de contrôle.** On parle d'illusion de contrôle lorsqu'une personne surestime, consciemment ou inconsciemment, ses capacités à exercer un contrôle sur des événements. La superstition et les porte-bonheurs en sont de parfaits exemples: jouer parce que c'est son anniversaire, prendre avec soi un porte-bonheur, jouer un vendredi 13, etc.
- **Le biais d'optimisme.** Le biais d'optimisme fait qu'une personne va croire qu'il y a moins de risque pour elle de subir des événements négatifs, comparativement aux autres personnes. Ces personnes s'attendent généralement à des choses positives. L'Euromillions illustre bien ce phénomène. La probabilité de remporter le jackpot est d'une sur 140 millions – autant dire quasi nulle. Mais cela n'empêche pas des millions de personnes d'y jouer et d'espérer très sérieusement remporter la cagnotte.
- **L'excès de confiance.** Ce biais est une tendance à surestimer ses capacités. Dans le domaine des jeux de hasard, une personne pourrait croire que les gains réalisés sont dus en partie à ses compétences, et non pas au hasard: j'ai choisi la bonne machine, j'ai su miser sur le bon numéro, j'ai augmenté ma mise au bon moment, etc.

EXERCICES

- Travailler les biais cognitifs ci-dessus avec la classe en expliquant chacun d'entre eux à l'aide d'un exemple lié aux jeux de hasard et d'argent. Demander ensuite aux élèves de trouver d'autres exemples de chaque biais présent dans la vie de tous les jours.

PSYCHOLOGIE CLINIQUE

Travailler sur les critères diagnostiques d'un problème de jeu.

- L'actuel DSM-V classe les problèmes de jeu comme étant des «troubles liés aux jeux d'argent». Neuf critères (voir encadré ci-contre) peuvent témoigner de ce trouble. Il faut au moins la présence de quatre d'entre eux pour parler d'un problème de jeu. La sévérité du trouble sera spécifiée selon le nombre de critères présents.
- **Léger:** présence de 4-5 critères
- **Moyen:** présence de 6-7 critères
- **Grave:** présence de 8-9 critères

EXERCICES

- Répartir les élèves en petits groupes et leur demander de lister tous les signes qui, selon eux, peuvent être révélateurs d'un problème de jeu. Faire ensuite un retour avec la classe entière et comparer les signaux qu'ils rapportent avec les critères diagnostiques du DSM-V.
- Demander aux élèves de comparer les critères d'un trouble de jeu avec ceux d'une dépendance à l'alcool ([voir les critères](#)), et de dégager des similitudes.
- Faire avec les élèves [le quiz «Jeu excessif»](#) pour introduire le thème.

Quelques questions ouvertes pour poursuivre la discussion

- Est-ce que la vision des jeux d'argent et des problèmes qui peuvent en découler a évolué chez les élèves?
- Que retiennent-elles/ils de l'exercice?
- Que peut-on faire lorsqu'une personne a un problème de jeu? Voir à ce propos sos-jeu.ch

Critères diagnostiques d'un trouble lié au jeu d'argent, selon le DSM-V

- A. Pratique inadaptée, persistante et répétée du jeu d'argent conduisant à une altération du fonctionnement ou une souffrance, cliniquement significative, comme en témoigne, chez le sujet, la présence d'au moins quatre des manifestations suivantes au cours d'une période de 12 mois :
1. Besoin de jouer avec des sommes d'argent croissantes pour atteindre l'état d'excitation désiré.
 2. Agitation ou irritabilité lors des tentatives de réduction ou d'arrêt de la pratique du jeu.
 3. Efforts répétés mais infructueux pour contrôler, réduire ou arrêter la pratique du jeu.
 4. Préoccupation par le jeu (par ex. préoccupation par la remémoration d'expériences de jeu passées ou par la prévision de tentatives prochaines, ou par les moyens de se procurer de l'argent pour jouer).
 5. Joue souvent lors des sentiments de souffrance/mal-être (par ex. sentiments d'impuissance, de culpabilité, d'anxiété, de dépression).
 6. Après avoir perdu de l'argent aux jeux, retourne souvent jouer un autre jour pour recouvrer ses pertes (pour «se refaire»).
 7. Ment pour dissimuler l'ampleur réelle de ses habitudes de jeu.
 8. Met en danger ou a perdu une relation affective importante, un emploi ou des possibilités d'étude ou de carrière à cause du jeu.
 9. Compte sur les autres pour obtenir de l'argent et se sortir de situations financières désespérées dues au jeu.
- B. La pratique du jeu d'argent n'est pas mieux expliquée par un épisode maniaque.