

Femmes et Jeux de hasard et d'argent (JHA) :

CONTEXTE ET RÉALITÉS :

Au Québec, les Jeux de Hasard et d'Argent (JHA) touchent une grande diversité de profils. Si les femmes représentent 30 % des personnes vivant des difficultés liées au jeu, leur réalité reste souvent invisible. Marqué par le « virage numérique » depuis la pandémie, le jeu devient pour plusieurs une échappatoire face au stress quotidien.

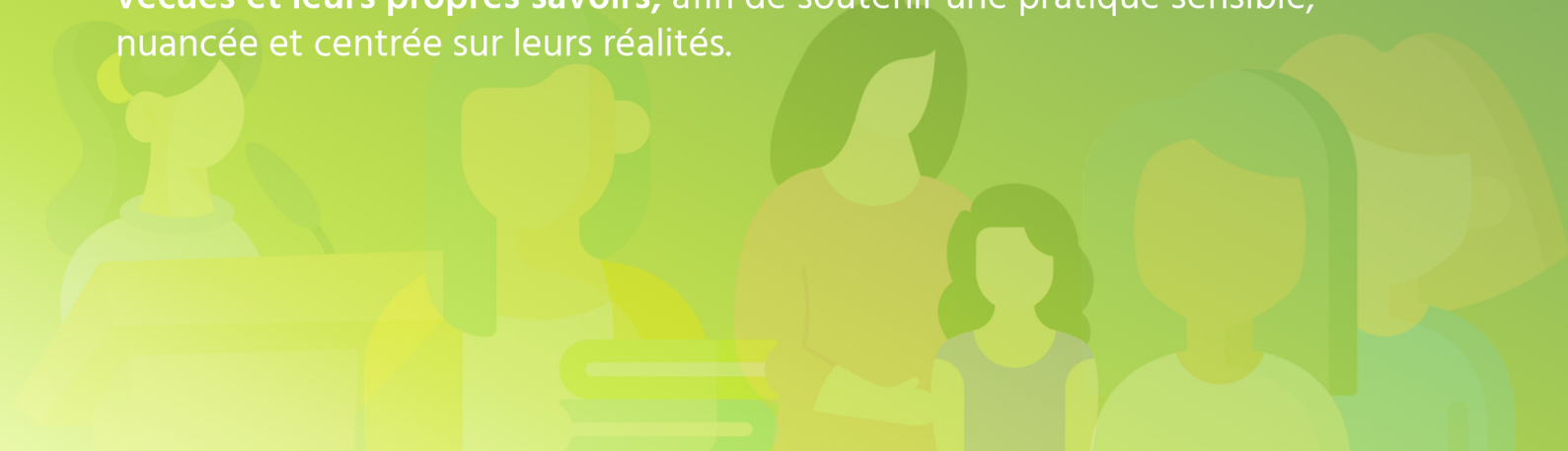
Le poids du silence, alimenté par la stigmatisation et la peur du jugement (le mythe de la « mauvaise mère » ou de la « femme faible »), freine encore trop souvent la demande d'aide. Comprendre ces parcours uniques est essentiel pour offrir un soutien adapté.

CONTEXTE SCIENTIFIQUE ET RÉFÉRENCES :

Les résultats et recommandations présentés dans cette fiche proviennent d'une étude qualitative menée par Adèle Morvannou, professeure à l'Université de Sherbrooke, et ses collègues, auprès de 26 femmes vivant des conséquences liées aux jeux de hasard et d'argent.

L'analyse, ancrée dans une perspective féministe, explore leurs définitions de la santé, du soin de soi et leurs stratégies d'adaptation, ainsi que leurs forces et besoins face aux services.

Les pistes cliniques proposées s'appuient directement sur leurs expériences vécues et leurs propres savoirs, afin de soutenir une pratique sensible, nuancée et centrée sur leurs réalités.



Femmes et Jeux de hasard et d'argent (JHA) :

PAROLE AUX CONCERNÉES : Rachel

« Je veux guérir, ne plus avoir d'addiction, puis peut-être plus penser à moi. [...] Sortir dehors, faire du sport, sortir avec mes amis. »

REPÈRES CLINIQUES À RETENIR :

- **Se projeter autrement** : Imaginer un avenir « plus léger » montre une reprise de pouvoir sur sa vie.
- **Des objectifs concrets** : Le rétablissement passe par des actions : loisirs, activité physique, réorganisation du quotidien, soin de soi, gestion des activités de jeu.

PISTES D'INTERVENTION :

- Soutenir la formulation d'objectifs réalistes et personnalisés.
- Valoriser les progrès observables, même modestes.
- Ancrer le changement dans le quotidien (routine, loisirs, réseau).
- Explorer le sens que la personne donne à l'abstinence ou à la réduction des habitudes de jeu.

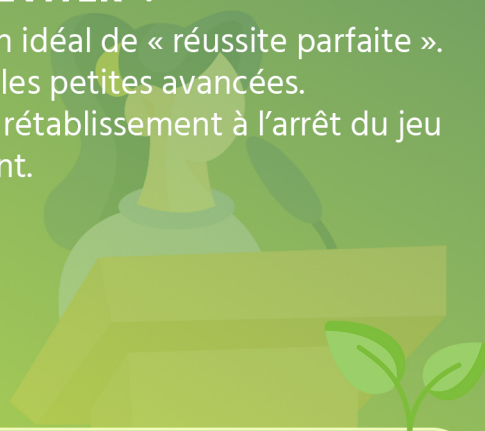
PIÈGES À ÉVITER :

- Imposer un idéal de « réussite parfaite ».
- Minimiser les petites avancées.
- Réduire le rétablissement à l'arrêt du jeu uniquement.

QUESTIONS DE RÉFLEXION EN TANT QU'INTERVENANT·E :

Comment est-ce que j'accompagne la personne dans la définition de ses propres objectifs de rétablissement ?

De quelle manière je reconnais et valorise les progrès, même lorsqu'ils sont partiels ou fragiles ?



Femmes et Jeux de hasard et d'argent (JHA) :

PAROLE AUX CONCERNÉES : Louise

« Je ne me voyais pas comme une dépendante. Moi, l'image des dépendants que j'ai dans ma tête, c'est les genres de toxicomanes du centre-ville. »

REPÈRES CLINIQUES À RETENIR :

- **Refus des étiquettes** : Elle ne se reconnaît pas dans les images stéréotypées de la dépendance.
- **Être vue autrement** : Elle veut être perçue comme compétente, capable et autonome.
- **Voir la personne avant le problème** : Le jeu ne définit pas son identité.

PISTES D'INTERVENTION :

- Utiliser un langage non stigmatisant.
- Explorer les représentations personnelles de la dépendance.
- Mettre en lumière les forces et rôles valorisés.
- Travailler l'identité au-delà du symptôme.

PIÈGES À ÉVITER :

- Coller une étiquette trop rapidement.
- Confondre reconnaissance du problème et assignation identitaire.
- Sous-estimer l'impact du stigma intériorisé.

QUESTIONS DE RÉFLEXION EN TANT QU'INTERVENANT·E :

Comment mes propres représentations de la dépendance influencent-elles ma posture d'intervention ?

De quelles façons puis-je soutenir l'identité et les forces de la personne au-delà de son comportement de jeu ?



Femmes et Jeux de hasard et d'argent (JHA) :

PAROLE AUX CONCERNÉES : Michelle

« On ne me donnait pas le droit d'être, de me déposer, d'abandonner, de souffrir. [...] Le message qu'on m'a retourné dans la société, c'était ça, parce que j'étais une femme. »

REPÈRES CLINIQUES À RETENIR :

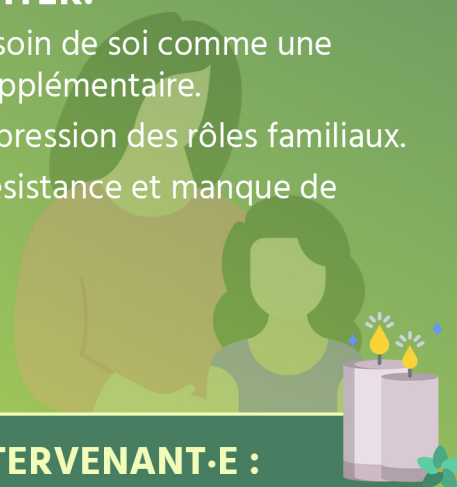
- **Le soin de soi comme tabou** : Prendre du temps pour soi est souvent perçu comme égoïste ou faible.
- **Attendre que ça casse** : On s'arrête seulement quand tout déborde malheureusement, plutôt que de prévenir.

PISTES D'INTERVENTION :

- Normaliser le droit au répit et aux limites.
- Explorer les valeurs familiales et culturelles liées au sacrifice.
- Introduire le soin de soi comme stratégie préventive.
- Soutenir des micro-pratiques de soin de soi réalistes et accessibles.

PIÈGES À ÉVITER:

- Présenter le soin de soi comme une injonction supplémentaire.
- Minimiser la pression des rôles familiaux.
- Confondre résistance et manque de motivation.



QUESTIONS DE RÉFLEXION EN TANT QU'INTERVENANT·E :

Comment **les rôles sociaux et les attentes genrées** influencent-ils la place que la personne accorde à ses propres besoins ?

De quelles manières puis-je **intégrer le soin de soi comme levier thérapeutique** concret et réaliste ?

Femmes et Jeux de hasard et d'argent (JHA) :

PAROLE AUX CONCERNÉES : Kim

« Quand t'as une dépendance vraiment ancrée, t'as tendance à être méfiant. [...] Après 2-3 rencontres, ça commençait à déclencher des choses qu'avant je ne pouvais pas voir de cette manière-là »

REPÈRES CLINIQUES À RETENIR :

- **La méfiance est normale** : La dépendance peut rendre prudente et fermée au départ.
- **La relation change tout** : Respect, stabilité et ouverture permettent l'émergence de prises de conscience.
- **Une alliance égalitaire** : La confiance se construit quand la réalité de la personne est reconnue.

PISTES D'INTERVENTION :

- Accueillir la méfiance sans chercher à la contrer
- Miser sur la constance et la transparence.
- Adapter le rythme à la personne.
- Valoriser la collaboration plutôt que l'expertise descendante.

PIÈGES À ÉVITER :

- Interpréter la méfiance comme un refus d'aide.
- Accélérer le processus relationnel.
- Adopter une posture trop directive.

QUESTIONS DE RÉFLEXION EN TANT QU'INTERVENANT·E :

Comment j'accueille et j'interprète la méfiance dans la relation d'aide ?

Quelles actions concrètes dans ma pratique contribuent à créer un climat sécurisant et égalitaire ?