



Si un joueur préfère faire une nouvelle partie plutôt que voir des amis, c'est un indice d'addiction au jeu. Cette dernière peut toucher des personnes de tous les âges. GETTY IMAGES

# Un cours pour lutter contre l'addiction comportementale

Une formation organisée par le CHUV et l'UNIL enseigne la détection, la prévention et la prise en charge de personnes concernées par des addictions au jeu.

**A**lors que les jeux et les réseaux sociaux sont omniprésents dans le quotidien de nombreux Suisses, la détection et la prise en charge des personnes dépendantes sont encore relativement peu développées. Pour y remédier, l'Université de Lausanne, en collaboration avec le CHUV et le programme intercantonal de lutte contre la dépendance au jeu, propose un certificat d'études avancées (CAS) en jeu excessif et autres addictions comportementales. Ouverte à tous les corps de métier du domaine médical et social, celle-ci est, au niveau francophone, la seule formation certifiante sur le sujet.

Jeux de hasard et d'argent, jeux vidéo, achats compulsifs, réseaux sociaux ou encore pornographie, une addiction comportementale peut survenir. «On considère, par exemple, qu'il y a addiction au jeu à partir du moment où il devient prioritaire sur les autres aspects de la vie quotidienne, que la personne perd le contrôle sur ses conduites de jeu et qu'elle en pâtit de manière prolongée», relate Yasser Khazaal, psychiatre, médecin-chef au service de médecine des addictions

(CHUV-UNIL) et président du comité scientifique du CAS. Préférer rejouer une nouvelle partie plutôt que de voir des amis, de la famille ou d'aller travailler, ce sont les petits indices qui permettent de détecter si la consommation va trop loin. Il n'y a pas un profil type de joueur addictif. L'addiction comportementale peut toucher tous les âges.

## Personnes relais

Difficile aujourd'hui de chiffrer la proportion de personnes dépendantes. «Le champ d'étude des addictions aux jeux vidéo ou aux applications mobiles est récent. Les chiffres varient donc beaucoup selon les sources. Les estimations actuelles suggèrent que 1 à 4% de la population pourrait en souffrir», estime Yasser Khazaal.

Concernant l'addiction aux jeux d'argent, «on estime qu'environ 2% de la population a un problème de jeu excessif dans les pays industrialisés», note Méлина Andronicos, psychologue responsable de recherche au Centre du jeu excessif (CHUV) et coordinatrice du CAS. Or, «seulement 7 à 12% des personnes sujettes à cette dépendance cherchent un traitement ou

participent à des groupes de soutien. Et en moyenne, l'appel à l'aide n'intervient qu'après cinq ou six ans de jeu et c'est souvent durant ce laps de temps que les troubles et leurs conséquences s'aggravent. Divorce, rupture professionnelle, endettement, troubles psychologiques et même

«On considère qu'il y a addiction au jeu à partir du moment où il devient prioritaire sur les autres aspects de la vie quotidienne»

Yasser Khazaal, psychiatre, médecin-chef au service de médecine des addictions (CHUV-UNIL)

pensées suicidaires en sont des conséquences», explique la coordinatrice du CAS. Selon elle, «le but du CAS consiste à former des personnes relais afin que les addictions comportementales ne soient plus un tabou et

que les personnes consultent le plus tôt possible.»

## Accompagnement sans stigmatisation

La plupart des joueurs se régulent eux-mêmes. «Souvent, ceux qui n'y arrivent plus sont dans des situations où ils accumulent les difficultés. À travers une approche relationnelle sans stigmatisation, on cherche à accompagner la personne vers les changements d'usage qu'elle aura définis», révèle Yasser Khazaal. Sa collègue, Méлина Andronicos, insiste: «L'individualisation des soins permet vraiment de comprendre ce qui se cache derrière la dépendance dans sa globalité, de se rendre compte des éventuels problèmes émotionnels, relationnels et de santé mentale.»

Le CAS se déroule sur trois modules distincts, de décembre 2020 à mars 2022, qui peuvent être suivis indépendamment. Le dépistage précoce des comportements à risques, la mise en place d'une prévention efficace favorisant l'acceptabilité des soins et la prise en charge spécialisée des personnes concernées ainsi que de leur entourage y sont enseignés.

Sophie Woeldgen