



L'essentiel en bref

L'illusion de contrôle a une place importante dans les comportements de jeu excessif

Elles s'expriment de différentes manières chez les joueurs·euses. Certain·e·s comptent sur leur « savoir-faire », d'autres sur des entités, des objets (talismans) ou des signes extérieurs

L'industrie du jeu a tout intérêt à ce que les joueurs·euses croient pouvoir contrôler l'issue des jeux et va parfois communiquer de façon trompeuse

Certaines catégories de joueurs·euses sont plus touchées par l'illusion de contrôle (les joueurs·euses excessifs·ves notamment)

Informé et sensibilisé sur l'illusion de contrôle est un des moyens de prévention du jeu excessif

Contrôler le hasard : une illusion qui peut coûter cher

Les fausses croyances¹ à l'égard du jeu tiennent une place importante dans les comportements de jeu excessif^{2,3}. Selon l'approche cognitive, elles seraient même au cœur du problème⁴.

L'illusion de contrôle sur l'issue du jeu est l'une des croyances erronées les plus fréquemment observées. Celle-ci peut se définir comme une surestimation du pouvoir de contrôle sur des événements de jeu dont la survenue est en grande partie ou purement aléatoire. En d'autres termes, il y a « illusion de contrôle » lorsqu'un·e joueur·euse pense qu'il/elle peut influencer, tout ou en partie, l'issue d'un jeu de hasard à l'aide de différentes techniques ou stratégies.

On retrouve l'illusion de contrôle, tant chez les joueurs·euses récréatifs·ves que chez les joueurs·euses excessifs·ves⁵. Elle est toutefois plus fréquente et plus intense chez ces derniers·ères. C'est d'ailleurs l'un des premiers éléments travaillés avec les joueurs·euses en thérapie^{6,7}. Le but étant qu'ils/elles réorganisent leurs cognitions à l'égard du jeu (par exemple : en faisant des exercices concernant les espérances de gains réels) et ainsi qu'ils/elles modifient leur comportement de jeu.

Mais les illusions de contrôle sont tenaces et compliquées à faire disparaître. Notre cerveau serait programmé pour chercher à avoir le contrôle sur notre environnement. L'idée étant que plus nous sommes capables de prédire les événements et de contrôler le monde qui nous entoure et meilleures seront nos chances de survie. L'industrie des jeux de hasard et d'argent semble bien au fait de cette prédisposition et alimente l'illusion de contrôle. La conséquence de ceci est que les joueurs·euses convaincu·e·s de pouvoir

¹ Également appelées « croyances erronées » ou « distorsions cognitives », les fausses croyances dans les jeux de hasard font référence à un ensemble d'idées que les joueur·e·s ont sur le jeu et qui les amènent à nier tout ou en partie le caractère aléatoire de l'issue du jeu.

² Le jeu excessif est compris ici comme une pratique des jeux de hasard et d'argent problématique ou pathologique.

³ Voir Goodie et Fortune (2013) ; Leonard et Williams (2016).

⁴ Voir Ladouceur et al. (2003).

⁵ Voir Lucas et al. (2011).

⁶ Ceci est principalement le cas avec les thérapies cognitivo-comportementales qui sont majoritairement utilisées pour traiter les problèmes de jeu excessif.

⁷ Voir Fortune et Goodie (2012).

maîtriser un tant soit peu le résultat d'un jeu (et donc d'augmenter leur espérance de gains) vont être poussé·e·s à jouer plus et plus longtemps. Il est donc important d'informer et de sensibiliser les joueurs·euses sur ces biais cognitifs. En particulier, les catégories de joueurs·euses plus vulnérables aux illusions de contrôle telles que les joueurs·euses excessifs·ves ou les adolescent·e·s.

Obtenir le contrôle par tous les moyens

L'illusion de contrôle s'exprime de plusieurs manières chez les joueurs·euses. Certain·e·s comptent sur leur habileté et savoir-faire. Ils/elles tentent de trouver des stratégies qui leur permettra de prédire les prochains résultats ou d'influencer le jeu à leur avantage. D'autres s'appuient sur des objets (par exemple, des talismans) supposés leur apporter la « bonne fortune » ou vont invoquer des entités par des prières avant ou pendant le jeu. D'autres encore vont chercher le moindre signe extérieur qui pourrait leur indiquer que c'est leur jour de chance⁸. Ainsi, un rayon de soleil momentané au travers d'un ciel nuageux pourra être interprété comme un signe de chance imminente.

Chez cette typologie de joueurs·euses, le sentiment de pouvoir contrôler le jeu grâce à l'habileté peut être particulièrement problématique⁹. Les joueurs·euses convaincu·e·s que le résultat du jeu dépend de leur savoir-faire sont bien plus enclin·e·s à persister dans la pratique du jeu afin d'acquérir un effet d'entraînement (illusoire). Ce biais est notamment présent dans les jeux dits « actifs » tels que le poker ou les paris sportifs.

S'il est vrai que le poker comporte une petite part d'habileté, celle-ci est largement surestimée par les

joueurs·euses alors que le facteur chance est lui tout autant sous-estimé. Il existe une multitude d'ouvrages sur le poker qui renforcent l'idée qu'avec de bonnes compétences et de l'entraînement, n'importe qui peut devenir un grand joueur. Quant aux paris sportifs, ils sont actuellement plébiscités chez les jeunes joueurs masculins qui misent sur leur capacité à prédire l'issue d'un match ou d'une compétition. Les recherches sur le sujet tendent effectivement à montrer une meilleure prédiction des résultats chez les parieurs avertis. Mais elles relèvent également que les gains réalisés sont eux similaires à des mises placées de manières purement aléatoire¹⁰. Ce constat, qui peut paraître contre-intuitif, s'explique par la structure de jeu des paris sportifs¹¹.

Il est intéressant de noter que, même inconsciemment, nous sommes soumis à l'illusion de contrôle. En effet, lorsque nous voulons obtenir un chiffre élevé aux dés, nous allons en moyenne le lancer plus fortement que lorsque nous voulons obtenir un chiffre bas¹². Des chercheurs proposent à ce sujet de considérer que les illusions de contrôle font partie intégrante de l'expérience de jeu¹³. L'industrie du jeu compte sur le fait que cela soit effectivement le cas.

Une industrie qui favorise l'illusion de contrôle

L'industrie des jeux de hasard et d'argent génère des profits colossaux. À titre d'exemple, le produit brut des jeux¹⁴ des casinos suisses en 2019 s'élevait à 742 millions de francs. Ces performances sont en grande partie dues à une mécanique parfaitement rôdée, basée sur les probabilités de gain. Tous les jeux de hasard et d'argent donnent une espérance de gain négative aux joueurs·euses : le taux de redistribution sera toujours

⁸ Voir Barrault et Varescon (2012).

⁹ Voir Myrseth, Brunborg et Eidem (2010).

¹⁰ Voir Mercier (2019).

¹¹ On peut aujourd'hui parier sur presque tout et n'importe quoi. Pour chaque pari, une cote a été calculée (par des bookmakers ou par un programme informatique). La cote exprime la probabilité qu'un événement se produise. Si par exemple, pour un match de football Suisse-France, la

victoire de la Suisse est à une cote de 3,7, cela veut dire qu'il est estimé que la Suisse a une chance de gagner contre 3,7 de perdre. En cas de victoire de l'équipe Suisse, celui qui aura parié sur celle-ci empochera 3,7 fois sa mise.

¹² Voir Henslin (1967).

¹³ Voir Gadbois (2014).

¹⁴ Voir le rapport de la Fédération Suisse des Casinos (2019).

inférieur à 100%¹⁵, autrement dit, les joueurs·euses ne peuvent que perdre sur le long terme. Les machines à sous de casinos ont un taux de redistribution fixe variant généralement entre 85% et 95%, tandis qu'il est de 97% pour la roulette.

Présenté comme ceci (avec un taux de redistribution toujours à l'avantage des exploitants de jeux), les jeux de hasard perdent de leur attractivité. C'est pourquoi l'industrie du jeu communique de façon parfois trompeuse concernant les probabilités de gain. Notamment, en maintenant l'illusion de contrôle. On peut par exemple observer dans la plupart des casinos un panneau électronique à côté de chaque roulette qui indique les précédents numéros tirés et parfois même les numéros « hot » ou « cold »¹⁶. Le but est de stimuler l'illusion de contrôle chez les joueurs·euses, alors que chaque tirage est strictement indépendant des autres.

Les machines à sous en donnent une autre illustration. À chaque fois qu'un·e joueur·euse appuie sur le bouton de jeu de la machine, un programme appelé RNG¹⁷ produit une nouvelle combinaison¹⁸. À chaque nouveau tour, les probabilités d'obtenir les différentes combinaisons sont donc les mêmes. On use alors de quelques artifices afin que la perception des chances de gagner au prochain tour soit plus enthousiasmante que la réalité des probabilités de gain : un design de sons et lumières des plus attractifs, proche de celui des jeux vidéo.

À cela s'ajoute encore certains autres renforcements de l'illusion de contrôle. Il n'est pas rare que les gros gains réalisés soient affichés sur la machine¹⁹. Ceci a pour but de laisser à penser que cette machine « paie » plus et

de visibiliser qu'on peut gagner gros²⁰. De plus, sur beaucoup de machines à sous, le joueur peut tenter de doubler ses gains. Il devra généralement sélectionner une carte parmi d'autres, ce qui lui fera augmenter son gain ou le lui fera perdre définitivement. Le joueur a ainsi l'impression de maîtriser « son destin » et qu'il doit faire le bon choix. Sur d'autres machines, il sera demandé de temps à autre au joueur de sélectionner tactilement sur l'écran sa récompense parmi plusieurs choix possibles. La plupart des machines offrent l'option de sélectionner le nombre de lignes sur lesquelles on souhaite jouer ainsi que le niveau de mise. Finalement, toutes ces éléments peuvent donner le sentiment que le résultat du jeu va dépendre de « nos bons ou de nos mauvais choix ». Et certaines personnes vont y croire plus que d'autres.

Une illusion de contrôle exacerbée chez certaines catégories de joueurs·euses

Comme mentionné en introduction, l'illusion de contrôle peut se retrouver chez tous les types de joueurs·euses. Différentes recherches ont néanmoins démontré que certaines catégories de personnes étaient particulièrement enclines à être soumises à ce biais cognitif.

Les personnes croyantes auront plus tendance à penser pouvoir contrôler le résultat des jeux en faisant intervenir une entité supérieure en laquelle elles croient. Des chercheurs canadiens ont noté que chez les personnes qui jouent et qui ont la foi, la religion pouvait augmenter le risque de jeu excessif²¹.

¹⁵ Les jeux de hasard de casino ou de loterie sont programmés pour reverser une proportion des mises aux joueurs. Ce pourcentage est appelé « taux de redistribution ». Concrètement, si un joueur joue 100 francs dans une machine à sous qui a un taux de redistribution de 90%, le joueur devrait récupérer théoriquement 90 francs une fois ses 100 francs joués. S'il les rejoue, il récupérera théoriquement 81 francs (90% de 90 francs) et ainsi de suite.

¹⁶ Les numéros de roulette « hot » sont ceux présentés comme plus susceptibles de sortir prochainement et inversement pour les numéros « cold ».

¹⁷ RNG est l'acronyme anglophone de Random Number Generator (« générateur de nombres aléatoires » en français).

¹⁸ Voir à ce sujet le film « Ka-Ching ! Pokie Nation » qui explique parfaitement bien le fonctionnement des machines à sous.
<https://www.youtube.com/watch?v=bny1ggKQ46A>

¹⁹ Le message sera du type « le 20 mai 21'650 francs ont été gagnés par un joueur sur cette machine ».

²⁰ Sur certains forums de connaisseurs des machines à sous, on peut lire que les casinos mettraient en avant en particulier celles qui ont un taux de redistribution bas. Voir par exemple
<https://www.flipjoke.fr/viewtopic.php?f=43&t=8913>

²¹ Voir Kim et al. (2018).

Chez les jeunes joueurs·euses, l'illusion de contrôle est également plus présente. Mais plutôt que de s'en remettre à une puissance supérieure, ils/elles comptent sur leur adresse pour tirer profit du jeu²². Rien d'étonnant à cela puisque cette catégorie de joueurs·euses aime en particulier les jeux perçus comme nécessitant un certain savoir-faire (paris sportifs, poker). De plus, la partie du cerveau qui abrite les fonctions cognitives supérieures arrive à maturité vers l'âge de 25 ans. On peut donc faire l'hypothèse que les plus jeunes sont « naturellement » enclins à faire une évaluation plus « naïve » de l'impact de leurs compétences sur les résultats du jeu.

Quant aux joueurs·euses excessifs·ves, ils/elles sont sans aucun doute la catégorie chez qui on retrouve le plus de fausses croyances et d'illusion de contrôle²³. On observe d'ailleurs dans celle-ci une plus grande proportion de jeunes et d'hommes. Ceux-ci étant également plus sujets aux illusions de contrôle²⁴. Connaissant toutes les conséquences négatives qu'entraîne le jeu excessif et sachant que l'illusion de contrôle favorise son développement et son maintien, la prévention a sans aucun doute son rôle à jouer en démystifiant les jeux de hasard et d'argent.

Prévenir le jeu excessif en informant et en sensibilisant sur l'illusion de contrôle

Il existe de nombreux programmes de prévention du jeu excessif et presque tous comportent une partie traitant de l'illusion de contrôle. Ces programmes visent en particulier les adolescent·e·s. Différentes études de prévalence montrent que ils/elles sont plus vulnérables face au jeu excessif²⁵. Cette différence s'expliquerait en bonne partie par l'illusion de contrôle.

Comme nous l'avons vu plus haut, les adolescent·e·s et les jeunes adultes ont une large préférence pour les jeux perçus comme requérant la mobilisation de savoir-faire et d'habileté (poker et paris sportifs). Or ces jeux sont de puissants générateurs d'illusion de contrôle. Il paraît donc opportun de les informer et de les sensibiliser le plus tôt possible (avant qu'ils/elles débutent une pratique de jeu) sur ce biais cognitif. L'école est en cela un lieu propice pour présenter des programmes de prévention.

Nous avons évoqué dans la section ci-dessus le fait que certaines catégories de personnes sont plus vulnérables que d'autres face aux illusions de contrôle. La prévention devrait donc également cibler ces groupes, comme par exemple les hommes. Une récente étude canadienne relève que ces derniers sont plus sujets à l'illusion de contrôle que leurs homologues féminins. De plus, les principaux résultats de cette recherche montrent que des personnes qui ont peu de connaissances des statistiques et des probabilités sont plus sujettes aux illusions de contrôle²⁶. Ces données renforcent l'idée qu'il serait utile d'informer et de sensibiliser la population sur les biais cognitifs véhiculés par le jeu, même si de bonnes connaissances des probabilités ne garantissent pas formellement de ne pas développer des problèmes de jeu²⁷.

Intervenir directement durant les sessions de jeu paraît être une autre option de prévention pertinente. Deux chercheurs américains ont mené une étude en laboratoire dans laquelle, deux groupes de participants devaient jouer à une roulette électronique. Un groupe recevait pendant le jeu des messages d'information sur les fausses croyances tandis que l'autre recevait des messages neutres. Les chercheurs ont remarqué que le groupe qui avait reçu des messages concernant les fausses croyances présentait moins de comportements

²² Voir Moore et Ohtsuka (1999).

²³ Voir Joukhador, Blaszczyński et Maccallum (2004) ; Lambos et Delfabbro (2007).

²⁴ Voir Smith et Giroux (2019).

²⁵ Voir Gupta et Pinzon (2012) ; Gupta et Derevensky (2014) ; Barrense-Dias, Berchtold et Suris (2019).

²⁶ Voir Smith et Giroux (2019).

²⁷ Certain·e·s auteur·e·s soulignent que les joueurs·euses excessifs·ves ont des connaissances moyennes des probabilités, similaires aux joueurs·euses non problématiques. Voir à ce sujet Delfabbro, Lambos, King et Puglies (2009).

de jeu risqués et avait moins de fausses croyances à l'égard du jeu à l'issue de l'étude²⁸.

Donner des feedbacks aux joueurs·euses durant leur session de jeu semble donc être une piste intéressante pour la prévention du jeu excessif. Selon une autre étude, cela pourrait être particulièrement utile lorsque les joueurs·euses gagnent. En effet, les auteurs ont rapporté que les pertes avaient tendances à faire diminuer les fausses croyances tandis que les gains les augmentaient. Ils font l'hypothèse que les joueurs·euses qui gagnent se perçoivent comme ayant plus de succès que les autres ce qui aurait tendance à augmenter les fausses croyances tandis que les joueurs·euses qui perdent seraient plus enclin·e·s à se dire qu'ils/elles ne peuvent pas influencer le jeu²⁹.

Il existe donc plusieurs manières d'atténuer l'illusion de contrôle. Certes, cela fera perdre au jeu un peu de sa « magie » et de son côté mystérieux... mais ce sera surtout un pas de plus pour éviter des problèmes de dépendance au jeu lourds de conséquences.

Rédigé par Antoine Bays, antoine.bays@reper-fr.ch

Sources

Barrault, S., & Varescon, I. (2012). Distorsions cognitives et pratique de jeu de hasard et d'argent : état de la question. *Psychologie française*, 57(1), 17-29

Barrense-Dias, Y., Berchtold, A., & Suris, J. C. (2019). *GenerationFRee : Rapport final de l'étude longitudinale sur la problématique des jeux d'argent chez les jeunes (15-24 ans) du canton de Fribourg*. Unisanté–Centre universitaire de médecine générale et santé publique, DESS/GRSA–Groupe de recherche sur la santé des adolescents.

Delfabbro, P., Lambos, C., King, D., & Puglies, S. (2009). Knowledge and beliefs about gambling in Australian secondary school students and their implications for

education strategies. *Journal of Gambling Studies*, 25(4), 523-539.

Fédération Suisse des Casinos (2019). *Rapport annuel 2019*. À consulter sur

<https://www.switzerlandcasinos.ch/fr/media/rapports-annuels>

Floyd, K., Whelan, J. P., & Meyers, A. W. (2006). Use of warning messages to modify gambling beliefs and behavior in a laboratory investigation. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(1), 69.

Fortune, E. E., & Goodie, A. S. (2012). Cognitive distortions as a component and treatment focus of pathological gambling: a review. *Psychology of Addictive Behaviors*, 26(2), 298.

Gadbois, J. (2014). Rationaliser les comportements de jeu : vers une meilleure compréhension des croyances des joueurs québécois de Lotto 6/49. *Drogues, santé et société*, 13(1), 91-111.

Goodie, A. S., & Fortune, E. E. (2013). Measuring cognitive distortions in pathological gambling: Review and meta-analyses. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(3), 730.

Gupta, R., & Derevensky, J. (2014). Reflections on underage gambling. *Responsible Gambling Review*, 1(1), 37-50.

Gupta, R., Pinzon, J. L., Société canadienne de pédiatrie, & Comité de la santé de l'adolescent. (2012). Les jeux de hasard chez les enfants et les adolescents. *Paediatrics & Child Health*, 17(5), 265-266.

Heinz, A., Romanczuk-Seiferth, N., & Potenza, M. N. (Eds.). (2019). *Gambling disorder*. Cham: Springer International Publishing.

Henslin, J. M. (1967). Craps and magic. *American Journal of sociology*, 73(3), 316-330.

Joukhador, J., Blaszczynski, A., & Maccallum, F. (2004). Superstitious beliefs in gambling among problem and non-problem gamblers: Preliminary data. *Journal of gambling studies*, 20(2), 171-180.

²⁸ Voir Floyd, Whelan et Meyers (2006).

²⁹ Voir Monaghan, Blaszczynski et Nower (2009).

Kim, H. S., Shifrin, A., Sztainert, T., & Wohl, M. J. (2018). Placing your faith on the betting floor: Religiosity predicts disordered gambling via gambling fallacies. *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 401-409.

Lambos, C., & Delfabbro, P. (2007). Numerical reasoning ability and irrational beliefs in problem gambling. *International gambling studies*, 7(2), 157-171.

Ladouceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., Lachance, S., Doucet, C., & Leblond, J. (2003). Group therapy for pathological gamblers: A cognitive approach. *Behaviour research and therapy*, 41(5), 587-596.

Leonard, C. A., & Williams, R. J. (2016). The relationship between gambling fallacies and problem gambling. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(6), 694.

Lucas, C., Romo, L., Legauffre, C., Nichols, E., Morvannou, A., & Adès, J. (2011). Distorsions cognitives dans le jeu récréatif et problématique. Etat de la question. *Alcoologie et addictologie*, 33(4), 325-331.

Mercier, J. (2019). *Cognitions des parieurs sportifs* (thèse de doctorat, Université de Laval, Canada). <https://corpus.ulaval.ca/jspui/bitstream/20.500.11794/33999/1/34872.pdf>

Monaghan, S., Blaszczynski, A., & Nower, L. (2009). Consequences of winning: The role of gambling outcomes in the development of irrational beliefs. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(1), 49-59.

Moore, S. M., & Ohtsuka, K. (1999). Beliefs about control over gambling among young people, and their relation to problem gambling. *Psychology of addictive behaviors*, 13(4), 339.

Myrseth, H., Brunborg, G. S., & Eidem, M. (2010). Differences in cognitive distortions between pathological and non-pathological gamblers with preferences for chance or skill games. *Journal of gambling studies*, 26(4), 561-569.

Smith, I., & Giroux, I. (2019). L'illusion de contrôle liée au jeu auprès d'universitaires: le bénéfice du doute?/The Illusion of Control in Gambling among University Students: The Benefit of the Doubt?. *Journal of Gambling Issues*, 42, 107-129.

Toneatto, T., & Gunaratne, M. (2009). Does the treatment of cognitive distortions improve clinical outcomes for problem gambling? *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 221-229.