

# Le jeu

## (Gambling)

### Comment détecter si c'est un problème?

(How can you tell if it's a problem?)

Alors que la plupart des gens jouent sans que cela ne soit un problème dans leur vie, quelques joueurs constatent que leur qualité de vie se dégrade. Comment déterminer si c'est votre cas ou celui d'un de vos proches?

Voici quelques signes indiquant des habitudes de jeu problématiques et certains des facteurs de risque associés à un problème avec le jeu.

### Qu'est-ce que le jeu?

(What is gambling?)

Pour de nombreuses personnes, le jeu est une activité occasionnelle, une forme de récréation. Elles achètent un ticket de loto, parient quelques dollars sur un cheval ou font tomber un jeton dans une machine. Quand le tirage au sort ou le jeu est terminé, elles se tournent vers d'autres activités que le jeu.

### Quelles sont les habitudes de jeu problématiques?

(What is problem gambling?)

Mais pour certaines personnes, le jeu prend de plus en plus d'importance et devient un problème. Les habitudes de jeu problématiques peuvent être d'ordre mineur ou aller jusqu'au problème assez grave.

Elles peuvent se traduire simplement par un jeu plus fréquent qu'on ne le souhaiterait ou des sommes d'argent supérieures à ce qu'on envisageait. Elles peuvent aussi causer des difficultés pour régler les factures ou respecter une traite pour un crédit voiture certains mois.

Le jeu peut occasionnellement causer des problèmes dans la vie du joueur, par exemple s'il rencontre des difficultés certains mois pour payer ses factures ou son loyer. Les choses peuvent aussi être plus graves. L'impact sur le joueur ou sa famille peut être négatif, avec de nombreuses dettes, des problèmes matrimoniaux, voire des activités illégales.

### Quels sont les signes pouvant indiquer qu'une personne a des habitudes de jeu problématiques?

(What are some signs that a person may have a gambling problem?)

Voici quelques signes pouvant indiquer qu'une personne a des habitudes de jeu problématiques:

- **Elle consacre beaucoup de temps au jeu.** Cela laisse peu de temps pour la famille, les enfants ou d'autres intérêts.
- **Elle commence à placer des paris plus importants et plus fréquents.** Les paris augmentent de plus en plus pour atteindre le même niveau d'exaltation.



- **Ses dettes augmentent. Elle est cachotière ou défensive à propos de l'argent.** Elle peut emprunter de l'argent à sa famille ou ses amis.
- **Elle met tous ses espoirs sur le "gros lot".** Elle pense que le gros lot, plutôt que la modification de ses habitudes de jeu, lui permettra de résoudre ses problèmes financiers ou autres.
- **Elle promet de réduire ses activités de jeu.** Elle n'arrive pas à réduire ses activités de jeu ou arrêter de jouer.
- **Elle refuse d'expliquer son comportement ou ment à son propos.** Elle peut s'absenter de son domicile ou de son travail pendant de longues périodes de temps ou peut passer beaucoup plus d'appels téléphoniques qu'à l'accoutumée.
- **Elle a beaucoup de hauts et de bas.** L'excitation de l'action lui manque quand elle ne peut pas jouer. Elle peut être de mauvaise humeur, en retrait, déprimée ou agitée. Elle peut être de très bonne humeur si elle est en période de chance.
- **Elle se vante de gagner.** Elle adore parler de ses gains mais elle traite ses pertes à la légère si d'autres personnes expriment leur inquiétude. Elle peut aussi être cachotière par rapport à ses gains et ses pertes.
- **Elle préfère le jeu aux réunions de famille.** Elle peut arriver en retard, voire manquer complètement des réunions de famille comme des anniversaires, des activités scolaires et d'autres événements familiaux.
- **Elle recherche de nouveaux lieux de jeu proches et éloignés de son domicile.** Elle peut insister pour que des soirées ou des vacances en famille aient lieu dans des endroits où elle peut jouer.

### Est-ce que les habitudes de jeu problématiques présentent un risque pour vous?

(Are you at risk for gambling problems?)

Tout joueur peut développer des habitudes de jeu problématiques. Pour certains, le risque est très faible alors que pour d'autres, il est très élevé.

De nombreux facteurs ont un impact sur votre risque de développer des habitudes de jeu problématiques. Par exemple:

- la fréquence à laquelle vous jouez
- les sommes d'argent que vous pariez
- votre définition du jeu
- le nombre de vos amis ou de vos proches qui jouent
- l'estime que vous avez de vous-même
- si (et en quelles quantités) vous consommez de l'alcool ou des drogues quand vous jouez
- le genre de jeux vous aimez
- votre réaction à l'exaltation provoquée par un gros risque

Parmi ces exemples, combien vous semblent familiers? La probabilité que vous développiez des habitudes de jeu problématiques dépend du nombre de facteurs dans votre vie et de la manière dont ces facteurs agissent ensemble.

### Comment prévenir les habitudes de jeu problématiques ?

(How can you prevent problem gambling?)

Maintenez un équilibre dans votre vie. Prêtez bien attention à prendre les bonnes décisions sur la manière dont vous dépensez votre argent, votre temps et votre énergie.

Voici quelques idées qui pourraient vous aider:

- Fixez une limite sur le temps que vous passez à jouer et sur le montant de vos paris. Demandez de l'aide si vous constatez que vous dépassez souvent la limite.
- Les joueurs qui ont des habitudes problématiques jouent souvent seuls ; essayez donc de vous impliquer dans des activités avec d'autres personnes. Suivez des cours du soir, inscrivez-vous dans un club ou un groupe sportif ou devenez bénévole.
- Utilisez l'argent de vos gains au jeu pour un événement spécial plutôt que de les rejouer. Adoptez un passe-temps, épargnez pour des vacances ou faites une sortie surprise avec vos enfants.
- Informez-vous sur les habitudes de jeu problématiques. Lisez des ouvrages ou empruntez des vidéos à votre bibliothèque locale ou aux agences communautaires, afin de comprendre ce que sont le jeu et les habitudes problématiques.

### Dépistage du jeu problématique

(Gambling screen)

Ces questions pourront vous aider à explorer votre expérience en matière de jeu. Si vous constatez que vous cochez de nombreuses cases numéro 1 ou que vous répondez "Oui" aux questions 2 à 5, vous avez peut-être des habitudes de jeu problématiques. Envisagez de mieux vous informer sur le jeu ou demandez une évaluation de vos habitudes de jeu en appelant la ligne d'assistance 24 heures sur 24.

1. Au cours des 12 derniers mois, avez-vous:

\_\_\_ joué au bingo

\_\_\_ parié sur des événements sportifs

\_\_\_ acheté des tickets de loto

\_\_\_ joué à des jeux d'adresse pour de l'argent (par ex. cartes)

\_\_\_ joué dans un casino

\_\_\_ joué à des machines à sous ou des appareils de loterie vidéo (appareils de vidéopoker)

\_\_\_ parié sur les chevaux (à l'hippodrome ou en dehors)

\_\_\_ participé à d'autres formes de jeu

2. Au cours des 12 derniers mois, avez-vous dépensé plus d'argent que prévu sur l'une quelconque des activités suscitées?  
\_\_\_ Oui \_\_\_ Non
3. Au cours des 12 derniers mois, votre participation aux activités suscitées a-t-elle causé des problèmes financiers pour vous ou votre famille ?  
\_\_\_ Oui \_\_\_ Non
4. Au cours des 12 derniers mois, une personne vous a-t-elle dit qu'elle s'inquiétait par rapport à vos habitudes de jeu?  
\_\_\_ Oui \_\_\_ Non
5. Au cours des 12 derniers mois, avez-vous eu des inquiétudes concernant vos habitudes de jeu?  
\_\_\_ Oui \_\_\_ Non

Pour plus d'information et pour trouver le bureau des services de traitement des dépendances le plus proche de votre domicile, veuillez appeler la ligne d'assistance 24 heures sur 24.

Pour obtenir des conseils médicaux et autres informations médicales 24 heures sur 24, appeler Health Link au 811.

**Dernière révision:** 11 avril 2019

**Auteur:** Traitement de la dépendance et santé mentale (Addiction and Mental Health), Alberta Health Services

Ce document vous est présenté uniquement à titre d'information. Il ne doit pas être substitué aux avis, instructions et/ou traitements médicaux. Si vous avez des questions, parlez à votre médecin ou un professionnel de santé approprié.