

**La COMBINAISON gagnante...
c'est maintenir de saines habitudes de jeu**

Pour la plupart des gens, les jeux de hasard et d'argent constituent à la fois un divertissement et une source de plaisir. Cependant, pour certaines personnes, le plaisir de jouer peut céder la place à l'abus.



QUAND LE JEU DEVIENT UNE DÉPENDANCE

Les raisons de jouer à un jeu de hasard et d'argent sont différentes d'une personne à l'autre. On espère gagner et on tente sa chance de temps en temps. En général, on est réaliste quant aux probabilités de rafler le gros lot et même si il n'y en a pas, le jeu demeure agréable.

Pour le joueur excessif, l'impulsion de parier est plus forte. Le jeu prend davantage d'importance dans sa vie, il en arrive à le dominer et devient une dépendance.

Définition du jeu pathologique - deux grandes tendances

On observe deux grandes tendances pour définir le jeu pathologique. La première considère les problèmes liés au jeu comme une pathologie ou un trouble psychologique. La seconde présente les problèmes causés par le jeu sur un continuum croissant de sévérité et de durée.

Ce dernier modèle permet une vision globale et évolutive des comportements à l'égard du jeu et des conséquences négatives qu'ils peuvent entraîner. Suivant cette approche, trois types de joueurs sont identifiés, lesquels représentent trois stades de développement des problèmes de jeux :

- **JOUEUR RÉCRÉATIF** - *Il ne rencontre pas vraiment de problème lorsqu'il joue.*
- **JOUEUR PROBLÉMATIQUE** - *Il vit des épisodes de problèmes liés au jeu ou subit certains impacts*

négatifs en lien avec ses comportements de jeu, mais sans que cela n'occasionne de graves conséquences.

- **JOUEUR PATHOLOGIQUE** - *Il vit un cumul de problèmes importants causés par une dépendance sévère aux jeux de hasard et d'argent.*

Plusieurs études ont démontré la présence de dépendances multiples chez les joueurs pathologiques : à l'alcool, aux drogues et au tabac.

8 CONSEILS ... POUR UN COMPORTEMENT RESPONSABLE

- **Combien d'argent ?** Avant de jouer, se fixer des limites d'argent et les respecter.
- **Incapable de passer son tour ?** S'interroger s'il est difficile de résister à l'envie de jouer.
- **Le jeu sert à fuir les tracas ?** Il devient lui-même source de problème. Le jeu doit demeurer un divertissement.
- **On fait le point !** Faire une pause durant le jeu pour évaluer ses gains - ses pertes.
- **Ça y est ! On dissimule. Signal d'alarme !** Mentir sur ses pertes au jeu ou les cacher.
- **Mélange explosif !** On emprunte pour jouer, le budget familial y passe.
- **Risquer de perdre encore plus !** Continuer à jouer pour regagner l'argent perdu.
- **Trucs inutiles !** Impossible de prédire les résultats des jeux de hasard. Ça ne se contrôle pas.

BESOIN D'AIDE

Parler de ses comportements excessifs ou problématiques par rapport au jeu est un premier pas.

Pour l'entourage, le fait de vivre près d'un joueur excessif peut nécessiter de l'aide extérieure pour soi-même. Et aussi pour mieux comprendre la problématique de la personne qui nous est proche et ce que nous pouvons faire.



Si le jeu n'est plus un divertissement...

1 899 SOS-JEU
1 866 767-5389

■ Pour en savoir plus : mise-sur-toi.loto-quebec.com