

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Le jeu : des conseils pratiques pour surmonter votre dépendance

Si vous ou une personne que vous connaissez êtes aux prises avec un problème de jeu compulsif, il est important de le reconnaître et d'obtenir de l'aide.

Bien que nous vous offrions ici des conseils pour vous aider à surmonter à court terme votre dépendance, rien ne vaut le counseling et le soutien de professionnels dans ce domaine, non seulement pour vous aider à vous défaire de cette habitude, mais aussi pour traiter les problèmes sous-jacents de votre dépendance au jeu et soulager les problèmes personnels et émotionnels qui pourraient vous toucher. C'est souvent cette souffrance qui vous incite à jouer et qui entraîne de sérieuses difficultés dans votre vie personnelle et professionnelle.

Ce que vous pouvez faire pour vous aider au quotidien

Imposez-vous une limite d'argent

- N'ayez en poche que l'argent nécessaire pour vos dépenses d'une journée.
- Réduisez la limite de retrait sur votre carte bancaire (ou, mieux encore, confiez-la à une personne fiable).
- Éliminez vos cartes de crédit (ou remettez-les à une personne en qui vous avez confiance).

Parlez-en à une personne en qui vous avez confiance

- Dites à un proche que vous avez un problème de jeu. Un fardeau partagé est un fardeau réduit de moitié.
- Si le fardeau financier vous accable, consultez un conseiller financier qui vous indiquera les choix qui s'offrent à vous.
- Inscrivez-vous à Joueurs anonymes, un groupe indépendant dirigé par des joueurs qui ont réussi à s'en sortir.

Le goût du jeu s'acquiert en y pensant. Apprenez à reconnaître les situations qui vous incitent à jouer. Jouez-vous quand vous êtes déprimé ou quand vous êtes seul? Quand vous êtes d'excellente humeur et heureux? Avant de jouer, prenez l'habitude de vous arrêter à réfléchir aux sentiments que vous éprouvez.

Efforcez-vous de trouver des antidotes à vos idées de jeu, par exemple :

- **La pensée.** Une seule mise ne peut nuire à personne.
- **L'antidote.** Non, résiste. Habituellement, ça ne s'arrête pas là. Je me sens beaucoup mieux depuis que je ne joue plus et je ne veux pas risquer de recommencer. J'ai travaillé trop fort pour remettre de l'ordre dans ma vie.

Prenez le temps de réfléchir. Chacun est unique et vous connaissez mieux que tout autre les situations qui vous causent du stress et pourraient vous inciter à jouer. Dans votre cas, il pourrait s'agir de

pressions sociales, de tensions émotionnelles négatives ou positives, de conflits interpersonnels, d'une sensation physique négative telle que la faim, la fatigue ou la souffrance, ou le désir de voir si vous pouvez résister.

- Apprenez à reconnaître les facteurs dans votre mode de vie qui vous incitent à jouer : les bars pourvus d'appareils de loterie vidéo qui constituent une tentation, vos meilleurs amis qui organisent un groupe d'achat de billets de loterie au travail; ou vous travaillez pour un fournisseur dont les clients sont des bars, le casino, ou les kiosques du centre commercial qui vendent des billets de loterie.
- Élaborez des scénarios ou des plans pour réagir à de telles situations à risque élevé. Ainsi, si vous réagissez mal à la pression sociale, préparez une réponse toute faite, comme « Je ne joue plus. »
- Appliquez la technique de valorisation de vos convictions personnelles. Répétez toujours la même chose. Par exemple « Merci, le jeu ne m'intéresse pas. » La même rengaine finira par éloigner les gens avant que vous cédiez.
- Évitez de boire trop d'alcool, car il affaiblit les convictions et embrouille le jugement.
- Si vous le pouvez, évitez les situations problématiques; sinon, utilisez des habilités d'adaptation et faites-y face. Ainsi, si vous voulez vous rendre dans une boîte de nuit pour vous amuser et socialiser, amenez un ami fiable. En faisant face à la situation et en résistant à la tentation, vous augmentez votre confiance en vous.
- Renforcez tous les jours votre capacité d'adaptation en faisant des exercices de relaxation, de méditation, en rédigeant votre journal ou en vous accordant des moments de détente. Ce sont là des moyens de gérer une abstinence à long terme.

Les types de services disponibles

Chez les joueurs compulsifs, le rétablissement aura plus de chances de se produire si le joueur reçoit du soutien d'un professionnel formé en traitement d'une dépendance pathologique au jeu, et si la famille ou un ami participe aussi au traitement. Ces programmes permettent de découvrir les stratégies mentionnées précédemment et bien d'autres.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.