

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.

Aider une personne qui a un problème de jeu

Il est difficile d'aider une personne qui, selon vous, souffre d'un problème de jeu. Vous n'êtes même pas certain qu'il s'agit d'un problème de jeu. Contrairement à l'alcoolisme ou à la dépendance à une drogue, peu d'indices visibles permettent de déceler les troubles liés au jeu : pas d'haleine caractéristique, de trouble d'élocution ou de démarche trébuchante. Il est facile de confondre des problèmes de jeu avec un simple besoin de conseils en matière de gestion du temps ou de finances personnelles.

Il est difficile d'aider un proche qui souffre d'une dépendance, quelle qu'elle soit, sauf si cette personne admet avoir un problème.

Parlez du problème tel que vous le voyez

En tant que collègue et ami, vous ne pouvez faire davantage qu'exprimer vos préoccupations. Un message qui vient du cœur va droit au cœur. Dites par exemple : « Tu es mon ami (ou collègue) et je me fais du souci. Il y a les emprunts, le temps de travail perdu, etc.; de plus, j'ai remarqué que tu joues ou parles beaucoup de tes activités de jeu. J'ai lu l'autre jour un document sur les problèmes de jeu et les ressources offertes pour s'en sortir. Je peux t'en obtenir une copie si tu le veux. » Si la personne exprime du ressentiment ou se montre évasive, n'insistez pas. Toutefois, si le comportement de la personne nuit à votre travail ou si des activités illégales sont en cause, il serait sage d'en discuter avec votre superviseur ou le service des ressources humaines.

En tant que membre de la famille, vous pouvez avoir déjà discuté du problème, exprimé vos préoccupations, apporté du soutien, vous pouvez même avoir moralisé, fait des reproches, pleuré; bref, tenté diverses approches afin d'inciter la personne à cesser de jouer. Il est possible que ces efforts aient eu des résultats de courte durée, mais le stress dû à cette situation peut avoir compromis vos relations avec la personne, votre rendement au travail et votre santé.

Gardez les choses en perspective

Il importe de demeurer en contact avec vos propres émotions, de ne pas renoncer à ce que vous estimez être la meilleure attitude dans les circonstances et de comprendre que vous n'êtes pas responsable du comportement du joueur. En vous centrant sur vous-même et en effectuant des choix positifs, mais parfois difficiles, l'autre personne vous verra apporter des changements et pourra alors ressentir le besoin d'effectuer ses propres modifications. Certaines de ces décisions pourraient consister à cesser de protéger le joueur ou à prendre les moyens nécessaires à la sauvegarde de vos ressources financières, de votre vie familiale ou de votre santé, et à vous y tenir!

Contrairement à ce que l'on croit généralement, ce n'est pas tant le fait d'apporter un changement qui pose un défi, mais plutôt celui de persévérer. Face à la nature des changements à apporter, ou la manière de le faire, il se pourrait que vous vous sentiez désorienté ou perplexe, surtout lorsque vos sentiments négatifs et positifs semblent être en conflit. Vous pourriez tirer profit d'un entretien avec un conseiller professionnel. Souvenez-vous que vous ne pouvez changer une autre personne, mais que vous pouvez vous changer vous-même. et que cela peut inciter les autres à changer aussi!

Lorsque vous traitez avec une personne qui joue, gardez ceci à l'esprit :

- Il n'existe aucun moyen ou système garantissant la victoire dans les jeux de hasard. Ces croyances sont caractéristiques du joueur compulsif, obsédé par la chance ou la superstition.
- Les appareils de loterie vidéo sont des jeux de hasard qui présentent pour ceux qui s'y adonnent des risques élevés d'accoutumance. Le rythme rapide et l'excitation sensorielle procurée par les

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

effets de son et de lumière (associés à la victoire ou à la défaite) ont été comparés à l'euphorie que procurent les drogues.

- Plusieurs facteurs contribuent à ce que des habitudes de jeu deviennent un problème, mais les personnes qui ressentent un stress important y sont souvent les plus sujettes.

Il peut s'avérer très difficile d'aider un ami, un collègue ou un être cher qui a un problème de jeu. Tout au long de ce processus, maintenez des liens avec votre réseau d'entraide formé d'amis, de membres de la famille et de collègues, car vous aurez probablement besoin de leur soutien! Votre présence et l'aide que vous lui apporterez pourraient faire une grande différence dans la vie de cette personne. Cependant, souvenez-vous que pour être en mesure d'aider les autres, vous devez d'abord prendre soin de vous. Si vous décidez d'aider une personne aux prises avec un problème aussi sérieux et dévastateur que le jeu, assurez-vous de ne pas trop vous impliquer personnellement.
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.