



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.

Comprendre et traiter la dépendance au jeu

Toute dépendance a des répercussions sur les finances en raison des dépenses engagées pour satisfaire cette habitude ou de la difficulté à conserver un emploi. Cependant, la dépendance au jeu peut entraîner des conséquences financières particulièrement désastreuses.

Plusieurs joueurs problématiques réussissent à camoufler ou à nier le problème jusqu'à ce que le mal soit fait, entre autres, la perte de leur maison, de leur emploi ou même le départ de leur famille.

Si vous ou une personne que vous aimez êtes aux prises avec ce type de dépendance, reconnaissez que le premier pas vers une vie meilleure consiste à demander de l'aide – pourquoi pas aujourd'hui?

Les signes précurseurs

Bien que plusieurs d'entre nous jouent occasionnellement à la loterie ou à des jeux de hasard dans les casinos, certains signes permettent de déceler un problème de jeu, entre autres :

- Le jeu devient une habitude de plus en plus fréquente.
- Les joueurs jouent plus fréquemment les jours de paie.
- Le joueur joue pour gagner de l'argent plutôt que pour s'amuser et il continue jusqu'à ce qu'il n'ait plus un sou en poche.
- Les dettes et les factures s'accumulent.
- Le joueur tente de récupérer ses pertes en jouant davantage.
- Il vend des biens ou contracte des prêts pour jouer.
- Il ment ou s'isole pour tenter de cacher ses habitudes de jeu.
- Il est de plus en plus maussade ou dépressif et il s'éloigne de sa famille et de ses amis.

La première étape du traitement consiste à reconnaître que ses habitudes de jeu sont maintenant hors de contrôle. Cette évidence est très difficile à admettre. Voici donc des suggestions pour vous aider à comprendre et trouver des solutions à ce problème :

Reconnaître que le jeu compulsif peut entraîner les conséquences suivantes :

- des dettes accablantes
- la perte de sa maison, de son emploi, de sa famille
- la faillite
- la dépression
- la pratique d'activités criminelles pour couvrir des pertes

Les facteurs pouvant contribuer au jeu compulsif :

- des facteurs héréditaires
- une consommation excessive de substances
- la propension à prendre des risques
- une faible estime de soi
- la solitude ou l'ennui chronique

- le besoin de s'évader
- le stress ou la dépression

Comment aider un joueur problématique

Nombre de joueurs problématiques sont réticents à entreprendre un traitement. La première étape consiste à reconnaître le problème. Des programmes de traitement complet sont offerts et il existe des groupes d'entraide pour les joueurs et leur famille. La pharmacothérapie pourrait aussi être recommandée.

Demandez à votre médecin de vous recommander un traitement adéquat.

© 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.