

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.

Comment distinguer un joueur social d’un joueur compulsif

Pour la plupart des gens, le jeu est une activité récréative occasionnelle. Pour certains, toutefois, il s’agit d’une compulsion débilitante qui a des répercussions sur le travail et les relations familiales. Une étude récente indique que de trois à cinq pour cent des adultes canadiens interrogés ont déclaré avoir des problèmes avec le jeu au moment de l’étude, soit entre 600 000 et 1,2 million de Canadiens. Si vous soupçonnez que vous êtes dans ce groupe ou qu’une personne qui vous est chère en fait partie, n’essayez plus de vous débattre seul – il existe de nombreuses ressources reconnues pour vous aider.

Des conseils pratiques

Le joueur compulsif type passe par quatre phases. En sachant déterminer les signes associés à chaque phase, vous pourrez savoir si quelqu’un près de vous a un problème et demander immédiatement de l’aide. Si le problème est détecté rapidement, les chances d’un rétablissement complet sont meilleures.

Bien que l’expérience de chacun soit unique, en général, les quatre phases se présentent comme suit :

La phase des gains

- Le jouer gagne habituellement plus qu’il ne perd
- Parfois, il réussit un « gros » coup (habituellement un mois de salaire ou plus)
- Il se croit un joueur intelligent
- Il croit qu’il peut devenir un joueur professionnel
- Il commence à consacrer de plus en plus de temps au jeu
- Il commence à dépenser plus d’argent
- Finalement, il commence à perdre

© 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.

La phase des pertes

- Il parie de plus gros montants
- Il se croit simplement dans une « mauvaise veine »
- Il prend de gros risques, car ils rapporteront plus
- Il commence à perdre beaucoup plus qu'il ne gagne
- Les pertes fréquentes entraînent plus de mises (pour recouvrer les pertes)
- Il emprunte de l'argent
- Il ment
- Il continue à se vanter de ses prouesses au jeu
- Il commence à se sentir coincé – il réussit à convaincre un membre de sa famille ou un collègue de lui prêter de l'argent en parlant d'une sorte de « désastre »
- Sa vie devient impossible à gérer
- Sa vie familiale se détériore

La phase du découragement

- Il passe la majorité de son temps à penser au jeu
- Il n'exerce plus aucun contrôle sur ses habitudes de jeu
- Il ment sans vergogne
- Il doit trouver de l'argent à tout prix
- Sa famille l'a quitté ou est sur le point de le faire
- Il pourrait voler de l'argent ou détourner des fonds
- Il ne paie pas ses factures
- Si le joueur a entrepris un programme de réadaptation, il s'attend souvent à ce que les membres de sa famille lui pardonnent

La phase du désespoir

- Le joueur a abandonné
- Il croit que rien ne pourra l'aider
- Il pense même au suicide
- Il pourrait commettre un acte qui le mènera en prison

Demander de l'aide

Si le jeu empoisonne votre vie ou celle d'une personne que vous aimez, communiquez avec un professionnel. Des organismes tels que Gamblers anonymes offrent du soutien aux membres de la famille ainsi qu'aux personnes souffrant d'un problème de jeu compulsif.