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 compulsif chez les femmes

Pour bien des femmes, le jeu commence comme une activité de divertissement agréable. Habituellement, les femmes sont amenées au jeu par un membre de la famille et y voient une occasion de se détendre et de socialiser – ce qui est effectivement le cas la plupart du temps. Cependant, malheureusement, ce divertissement peut se transformer en comportement problématique et nuire aux relations interpersonnelles ou familiales ou entraîner des difficultés financières ou professionnelles.



Le nombre de femmes qui seraient des joueuses compulsives est à la hausse. Selon une étude récente menée par la Commission contre l'abus d'alcool et de drogues de l'Alberta, les femmes constituent 53 pour cent de la population des joueurs, comparativement à 33 pour cent il y a 20 ans. En règle générale, les femmes jouent pour échapper à des problèmes émotionnels tels que la violence physique ou sexuelle, une dépendance, une expérience traumatisante, la solitude, un conjoint dominateur ou des problèmes financiers.

Des conseils pratiques

Si vous croyez que vous ou une femme de votre entourage êtes aux prises avec un problème de dépendance aux jeux de hasard, il est important de comprendre qu'au départ, il est normal de refuser d'admettre l'existence du problème. Bon nombre de femmes n'osent pas avouer qu'elles jouent et ne parlent pas de leurs activités de jeu, ce qui rend plus difficile de détecter une habitude de jeu. En outre, les membres de la famille aggravent souvent le problème en le camouflant.

Le profil des femmes ayant développé un problème de jeu

Cette liste présente des signes et des caractéristiques pouvant indiquer qu'une personne a un problème de jeu :

- Elle joue pour échapper à ses problèmes émotionnels.
- Elle a vécu plusieurs événements traumatisants.
- Elle souffre de solitude chronique, parfois liée aux absences fréquentes du conjoint.
- Elle joue habituellement seule.
- Elle a tendance à jouer à des jeux de hasard plutôt qu'à des jeux de stratégie.
- Elle se vante rarement de ses gains.
- Dans la plupart des cas, elle a commencé à jouer à l'âge adulte.
- Elle souffre d'épisodes fréquents de dépression.

Les facteurs contributifs

Il existe des facteurs qui contribuent à la dépendance au jeu, par exemple, ceux qui incitent la personne à jouer afin d'échapper à des situations difficiles, entre autres :

- le désir d'avoir une interaction sociale

- des problèmes d'argent
- l'instabilité émotionnelle
- l'alcoolisme ou une dépendance aux drogues
- l'accessibilité du jeu
- le besoin de vivre des sentiments intenses
- la solitude ou des problèmes à la maison

Les formes de jeu préférées

Comme nous l'avons mentionné précédemment, les femmes ont tendance à préférer les jeux de hasard aux jeux de stratégie. Voici quelques-uns de leurs jeux favoris :

- les loteries instantanées telles que les billets à gratter
- les loteries
- les machines à sous
- le bingo
- les billets à languette

Les signes pouvant être observés au travail

Si vous pensez que l'une de vos collègues est aux prises avec un problème de jeu compulsif, voici des signes à surveiller :

- Elle part souvent tôt ou se présente tard au travail
- Elle s'absente régulièrement après la pause dîner, sans donner de raison
- Elle prend souvent des congés de maladie
- Elle affiche une baisse du rendement
- Elle néglige son apparence
- Elle reçoit des appels des agences de recouvrement
- Elle semble fatiguée et déprimée
- Elle s'éloigne de ses collègues
- Elle n'est pas fiable lorsqu'il s'agit d'argent
- Elle joue jusqu'à son dernier sou
- Elle joue pour résoudre des problèmes financiers
- Elle emprunte de l'argent pour jouer ou pour payer ses dettes de jeu
- Elle a des problèmes à la maison.

Bien que le jeu puisse représenter un divertissement social et agréable, s'il s'accompagne de facteurs négatifs, il pourrait rapidement devenir problématique. Heureusement, les joueurs compulsifs peuvent se prévaloir d'un grand nombre de services et de ressources d'aide.
© 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.