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.

Les jeux de hasard : admettre le problème

Pour nombre de personnes, le jeu est une activité régulière. Pour certaines, il prend la forme de l'achat d'un billet hebdomadaire de loterie ou d'un bingo occasionnel. Pour d'autres, il s'agit de paris mis en commun au bureau ou d'un arrêt au casino. La plupart des gens qui participent à ces formes de jeux et ceux-ci n'ont rien d'une habitude. Cependant, pour environ cinq pour cent des joueurs canadiens, la situation n'est pas aussi simple.



Chez les joueurs compulsifs, le passe-temps est devenu une habitude qui nuit, dérange ou perturbe la vie personnelle, familiale ou professionnelle.

Êtes-vous un joueur compulsif ou en connaissez-vous un?

Voici certaines caractéristiques d'un joueur compulsif :

- Il possède une faible estime de soi
- Il peut devenir menteur
- Il est manipulateur
- Lorsqu'il joue, il entre dans un état second proche de l'hypnose
- Lorsqu'il joue, il ne ressent aucune douleur physique ou émotionnelle

Si vous pensez que vous (ou une personne que vous aimez) avez un problème de jeu, posez-vous les questions suivantes :

- Vous est-il souvent arrivé de jouer plus longtemps que prévu?
- Vous est-il souvent arrivé de miser votre dernier dollar?
- Le jeu vous a-t-il causé de l'insomnie?
- Avez-vous déjà misé votre salaire ou vos économies sans payer vos factures?
- Avez-vous souvent tenté, sans succès, de cesser de jouer?
- Vous est-il souvent arrivé d'avoir des remords après avoir joué?
- Avez-vous joué pour gagner de l'argent en vue de respecter vos engagements financiers?

Si vous (ou une personne que vous aimez) avez répondu « Oui » à l'une de ces questions, pensez à demander l'aide d'un professionnel.

Savoir reconnaître les phases du jeu compulsif

La phase 1 : Les gains. Au début, le jeu est souvent une activité sociale agréable. À cette phase, les gens gagnent parfois de gros montants et se sentent invincibles. Ils misent alors des montants plus importants, croyant qu'ils gagneront encore plus. Il arrive aussi que les joueurs misent encore plus dans le but de stimuler leur enthousiasme; ils rêvent de gagner un gros montant ou ils tentent d'échapper à leur stress et à leurs problèmes quotidiens.

La phase 2 : Les pertes. Les joueurs compulsifs passent par cette étape avant d'atteindre le fond. Ils ressentent du découragement et du désespoir alors que les pertes s'accumulent. Ils s'accrochent à l'espoir de gagner – en espérant que tout va se rétablir. Ils constatent finalement qu'ils ne peuvent

gagner, mais continuent quand même à jouer. Ils se soucient très peu des gens qui sont près d'eux. Ils volent, font des chèques sans provision ou commettent des actes criminels pour financer leurs activités de jeu. Leur vie familiale se détériore. Ils pensent au suicide.

La phase 3 : Le découragement. Les joueurs ont vraiment atteint le fond, mais ils peuvent encore se rétablir. Ils n'exercent plus aucun contrôle sur leurs habitudes de jeu et ils ont épuisé tous les moyens d'obtenir de l'argent. Plusieurs sont aux prises avec des problèmes judiciaires et le conjoint ou l'employeur les oblige à suivre une thérapie. Ils entrent dans un cycle où les périodes de rétablissement alternent avec des périodes de jeu compulsif.

La phase 4 : Le désespoir. La plupart des joueurs compulsifs ont abandonné. Après plusieurs tentatives de rétablissement, ils croient que rien ne pourra les aider. Ils souffrent de dépression clinique, croient que personne ne se préoccupe d'eux et qu'aucune aide n'est disponible. Ils pensent au suicide.

Quelle que soit la phase où vous vous situez, vous ou un être cher, il existe de l'aide. Le rétablissement sera plus couronné de succès si le joueur compulsif est traité par un professionnel formé et agréé en dépendance au jeu, et si la famille du joueur participe au traitement. Pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet, veuillez consulter nos autres articles sur ce site.
© 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.