

Les jeux de hasard...
et la réalité des faits

Obtenez de l'aide gratuitement.

Si les coûts affectifs et financiers du jeu commencent à être trop lourds pour vous ou pour une personne qui vous est chère, n'attendez pas. Composez le numéro sans frais ci-dessous n'importe quand pour parler à un conseiller professionnel. Le service est offert 24 heures par jour et 7 jours par semaine. Votre appel sera traité en toute confidentialité.

Ligne d'aide pour les joueurs compulsifs du ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse :

1-888-347-8888

1-888-347-3331 (TTY pour les personnes malentendantes)

Communiquez avec un conseiller en ligne à youarenotalone.ca (cliquez sur la ligne d'aide pour les joueurs compulsifs).

Trouvez où est situé le bureau des Services de prévention et de traitement des dépendances le plus près de chez vous en consultant addictionservices.ns.ca ou les pages blanches de l'annuaire téléphonique sous Addiction Services.

Pour des renseignements sur du counseling relativement à votre situation financière et sur d'autres ressources qui pourraient vous aider, allez à youarenotalone.ca et cliquez sur « Ressources ».

Consultez nos sites Web.

youarenotalone.ca • yellowflag.ca

Qu'est-ce qu'on entend par jeux de hasard électroniques?

En Nouvelle-Écosse, les jeux de hasard sont présents de bien des façons. Il y a les tirages organisés par les églises, les bingos dans les salles communautaires, les gratteurs, les billets de loterie, les jeux de poker dans les casinos et bien plus encore.

Les jeux de hasard électroniques sont ceux qui nous intéressent ici. Il s'agit entre autres des terminaux de loterie vidéo, des machines à sous à poussoirs et des jeux de hasard en ligne.

Les jeux de hasard électroniques Trop rapides?

Sans frais : 1-888-347-8888 • 1-888-347-3331 (TTY)
youarenotalone.ca



Plus vous jouez vite, plus vous perdez.

Les jeux de hasard électroniques sont plus rapides que toute autre forme de jeu de hasard. Cela signifie que vous pouvez jouer plus de parties en peu de temps. Cela signifie aussi que vous devez payer plus souvent pour continuer à jouer. Donc, vous perdez plus d'argent. Et aussi plus de temps. La vitesse de ces jeux exige une grande concentration. Il est donc facile de perdre la notion du temps et de ne plus savoir depuis combien de temps vous jouez.

Les caractéristiques de ces jeux peuvent aussi vous donner l'impression que vous pouvez influencer sur le résultat. C'est seulement une perception. Dans la plupart des jeux, que vous gagniez ou perdiez est déterminé à la seconde même où vous commencez à jouer. Les jeux sont conçus pour vous garder rivé. Parce que la machine vous montre des « manqués de peu » ou vous laisse choisir la mise, vous oubliez que vous ne pouvez pas influencer sur le résultat et vous passez plus de temps à jouer, ce qui peut facilement mener à plus de coûts affectifs et financiers.

La machine ne dit jamais « non ».

Si vous jouez au poker avec un groupe d'amis, l'argent finit par manquer ou alors quelqu'un décide qu'il est temps de rentrer à la maison. Si vous jouez au bingo à la salle communautaire, il y a une heure de fermeture. Cependant, beaucoup de jeux de hasard électroniques sont disponibles 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Alors le jeu n'arrête jamais ni le fait de payer pour jouer.

Et comme il est plus probable que vous jouiez seul, vous contre le terminal, il n'y a personne pour vous dire que vous avez perdu plus d'argent et de temps que vous auriez dû. Peu importe à la machine combien vous perdez d'argent.

En Nouvelle-Écosse, les adultes s'adonnent beaucoup aux jeux de hasard électroniques tels que les terminaux de loterie vidéo. Les personnes qui jouent au moins une fois par mois peuvent perdre des milliers de dollars par année. Et une personne sur quatre risque d'avoir de graves problèmes.

D'ailleurs les problèmes ne se limitent pas à la perte d'argent. Parmi les autres expériences négatives courantes, il y a la dépression, les relations compromises et la solitude.

« Le jeu est un cercle vicieux, sans fin.
Il m'a volé mon argent, mon intégrité
et mon honnêteté. »

Qu'en est-il du jeu en ligne?

L'un des plus grands risques du jeu en ligne est que l'Internet apporte au sein même de nos foyers une forme de jeu électronique qui n'arrête jamais et qui ne nous dit jamais combien de temps ou d'argent nous avons perdu. Les gens pour qui les casinos et d'autres endroits de jeu étaient inaccessibles ont maintenant accès à des sites de loterie, de casinos et de poker. Le fait d'avoir accès à des sites de jeux de hasard électroniques 24 heures par jour et 7 jours par semaine met les gens qui courent déjà le risque de souffrir d'ennui ou de solitude encore plus à risque de développer des problèmes de jeu.

Vous pensez peut-être que le jeu en ligne est sans danger parce que vous jouez sur des sites gratuits. Sachez que les probabilités de gagner peuvent être gonflées sur ces sites. Cela peut vous donner l'impression que vous savez « jouer comme un professionnel » et vous donner le goût de passer à des sites où il faut payer pour jouer. Une fois que c'est du véritable argent qui est en jeu, les probabilités peuvent se tourner contre vous, et ça rapidement.

Tout le monde peut développer un problème de jeu.

Les annonces publicitaires et les autres modes de marketing nous présentent régulièrement des images de gens populaires et heureux pour qui le jeu est une activité amusante qui fait, sans problème, partie de leur vie. Ces annonces ne nous montrent jamais le revers de la médaille. Alors quand une personne développe vraiment un problème, elle pense souvent qu'elle est la seule à ne pas pouvoir contrôler ses habitudes de jeu. Cela peut l'empêcher de demander de l'aide.

Mais le fait est que beaucoup de Néo-Écossais ont un problème de jeu. Chaque année, près de 600 000 Néo-Écossais s'adonnent à des jeux de hasard. Environ 50 000 personnes risquent d'avoir des problèmes et pour environ 20 000 d'entre elles, ces problèmes seront graves.

« Je ne pourrai jamais changer le passé,
mais je peux regarder vers l'avenir. Je n'ai
plus honte comme avant. Il est possible
de surmonter cette dépendance. »

Je pense que j'ai un problème. Qu'est-ce que je fais maintenant?

- Tenez un registre de jeu. Inscrivez combien d'argent vous dépensez pour que vous sachiez combien le jeu vous coûte exactement. Inscrivez combien de fois vous allez au guichet automatique retirer encore plus d'argent pour jouer.
- Déterminez la limite d'argent que vous allez dépenser au jeu chaque mois. Considérez cette somme comme votre budget de divertissement. Une fois la somme dépensée, arrêtez de jouer.

- Si vous avez l'option d'utiliser une caractéristique qui surveille combien d'argent vous avez dépensé ou combien de temps vous avez passé à jouer, utilisez-la, mais ne vous y fiez pas. Écoutez vos amis et les membres de votre famille. S'ils sont inquiets, envisagez de jouer moins souvent.
- Jetez un coup d'œil à votre liste de loisirs. Est-ce que le jeu est votre passe-temps principal? Trouvez d'autres activités plus saines. Vous aurez ainsi des loisirs équilibrés et vous rencontrerez des gens qui ne sont pas des joueurs.
- Obtenez un exemplaire du livret *Winning Within: A Self Help Guide To Changing Gambling Behaviours*, que vous pouvez trouver sur le site Web des problèmes de jeu et suivez les suggestions pour faire un plan pour contrôler votre comportement de joueur.
- Parlez de votre plan de changer votre comportement de joueur à quelqu'un en qui vous avez confiance. Demandez-lui son aide pour vous aider à faire ce changement.

De façon plus importante encore, rappelez-vous que vous n'avez pas à traverser cette période par vous-même. Appelez la ligne d'aide pour les joueurs compulsifs pour obtenir de l'aide. Si vous préférez rencontrer quelqu'un en personne, appelez le bureau régional des Services de prévention et de traitement des dépendances.

Le service de la
ligne d'aide aux
joueurs compulsifs
de la Nouvelle-
Écosse est offert
24 heures par jour,
7 jours par
semaine.

