

8 Questions

Encerclez le pointage qui correspond à vos habitudes de jeu :

Pts

Avant de jouer, vous fixez-vous une limite d'argent ?

- Oui, bien sûr, budget oblige!
- La plupart du temps, mais il m'arrive de la dépasser.
- Non, moi, les limites, je ne connais pas.

5
3
0

Êtes-vous capable de résister à l'envie de jouer ?

- Oui, sans problème.
- La plupart du temps, mais parfois la tentation est trop forte.
- Non, je joue à la moindre occasion.

5
3
0

Jouez-vous pour oublier vos problèmes, pour diminuer le stress ?

- Oui, pour moi, c'est un bon moyen d'évasion.
- À l'occasion, mais j'ai aussi d'autres façons de me changer les idées
- Non, pour moi, le jeu est un simple divertissement.

0
3
5

Quand vous jouez, savez-vous combien d'argent vous êtes en train de perdre ou de gagner ?

- Oui, je sais toujours où j'en suis.
- La plupart du temps, mais ce n'est pas toujours facile dans le feu de l'action.
- Non, quand je joue, j'oublie tout.

5
3
0

Quand vous parlez de vos dépenses au jeu, donnez-vous l'heure juste ?

- Oui, sans hésitation.
- À l'occasion, quand ça fait mon affaire.
- Non, ça ne regarde que moi.

5
3
0

Vous arrive-t-il d'emprunter pour jouer ?

- Oui, beaucoup plus que je ne le voudrais...
- À l'occasion, mais je rembourse tout rapidement.
- Non, pour moi, jouer à crédit, ce n'est plus du jeu.

0
3
5

Vous arrive-t-il de jouer pour regagner l'argent perdu ?

- Oui, la chance va bien finir par me sourire.
- À l'occasion, mais je sais que je prends le risque de perdre plus!
- Non, lorsque je perds, j'aime mieux arrêter. C'est comme ça!

0
3
5

Pensez-vous qu'il existe des trucs pour gagner ?

- Oui et j'en ai plusieurs dans mon sac!
- Parfois je suis tenté de le croire.
- Non, il n'y a pas de truc pour contrôler le hasard.

0
3
5

Faites votre total et découvrez votre couleur

Total:

Besoin d'aide ?

Parler de ses comportements excessifs ou problématiques par rapport au jeu est un premier pas. Également, le fait de vivre dans l'entourage d'un joueur excessif peut nécessiter de l'aide extérieure.

Si le jeu n'est plus un divertissement...

1 866 SOS-JEUX
1 866 767-5389

JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE

Ce service bilingue est strictement confidentiel, gratuit, anonyme, disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine. La ligne a pour but d'offrir une oreille attentive et de fournir des renseignements pertinents afin d'aider à briser la dépendance aux jeux de hasard et d'argent et de faire connaître les ressources disponibles dans chacune des régions du Québec.

Pour en savoir plus
mise-sur-toi.loto-quebec.com

FONDATION
MISE SUR TOI

une initiative de Loto-Québec



Imprimé au Canada sur du papier recyclé.

Votre portrait de joueur en 8 questions

BRIB

Lacombinaison gagnante

Pour la plupart des gens, les jeux de hasard et d'argent constituent à la fois un divertissement et une source de plaisir. Cependant, pour certaines personnes, le plaisir de jouer peut céder la place à l'abus.

Ce dépliant vous offre de l'information sur le phénomène du jeu excessif ainsi que sur les services d'aide aux joueurs. Aussi, afin d'en savoir davantage sur vos propres habitudes de jeu ou celles d'un proche, un test d'évaluation personnelle est proposé.

À l'aide de 8 questions simples et rapides, vous découvrirez votre portrait de joueur ainsi que 8 conseils pour maintenir de saines habitudes de jeu.*

Lacombinaison gagnante, c'est maintenir de saines habitudes de jeu.

*Ce test est une évaluation sommaire et ne peut servir à établir un diagnostic de la dépendance au jeu.

Quand le jeu devient une dépendance

Les raisons de jouer à un jeu de hasard et d'argent sont différentes d'une personne à l'autre. Tous espèrent gagner et tentent leur chance de temps à autre. La plupart des gens sont réalistes quant aux probabilités qu'ils ont de rafler un lot et même s'ils n'en remportent pas, le jeu demeure agréable pour eux.

Le joueur excessif est, quant à lui, poussé par une impulsion de parier. Le jeu prend une telle importance dans sa vie qu'il en arrive à le dominer. L'activité de jeu s'est alors transformée en dépendance.

Les problèmes de jeu se développent en trois phases:

Première phase: D'abord, le joueur gagne. Dans certains cas, il s'agit de gains importants. Bien sûr, tout le monde est heureux de gagner, mais chez certaines personnes, cet événement produit un tel bien-être qu'elles veulent à tout prix recommencer à jouer pour retrouver cette sensation. **C'est la phase gagnante.**

Deuxième phase: Puis arrivent les pertes. Inévitablement, la personne qui joue de façon excessive ne peut pas toujours gagner. Les pertes en viennent à dépasser les gains. Le joueur excessif supporte mal de perdre. Il joue de plus en plus, dans l'espoir de regagner l'argent perdu. Il se persuade que la chance va revenir. Ainsi, les pertes s'accumulent et l'entraînent dans un cercle vicieux. **C'est la phase perdante.**

Troisième phase: À cette étape, tous les aspects de la vie du joueur sont graduellement affectés par son problème de dépendance au jeu. Ses relations avec ses proches en souffrent. Le joueur devient épuisé, isolé et désespéré. **C'est la phase du désespoir.** Le joueur qui atteint cette phase est bien souvent en détresse et demande de l'aide.

Signes avant-coureurs

Il faut être attentif aux signes qui peuvent indiquer un problème de jeu excessif.

En voici quelques-uns:

- Être souvent préoccupé par le jeu
- Augmenter ses mises et ses dépenses de jeu
- Faire des efforts pour diminuer, mais jouer toujours autant
- Devenir irritable lorsqu'on ne peut pas jouer
- Jouer pour oublier ses problèmes
- Retourner jouer pour regagner l'argent perdu
- Mentir pour cacher que l'on joue
- Emprunter de l'argent pour payer ses dettes de jeu
- Voler ou frauder pour jouer
- Risquer de perdre son emploi ou sa famille à cause du jeu

8 conseils pour un comportement de jeu responsable

1

Avant de jouer, il est prudent de se fixer des limites d'argent.

L'argent que l'on mise au jeu est une dépense de divertissement. Il est avantageux de fixer à l'avance la somme que l'on veut y consacrer, en fonction de son budget, et de ne pas dépasser cette limite.

2

S'il est difficile de résister à l'envie de jouer, c'est le temps de s'interroger.

L'occasion ou l'envie de jouer se présente? Il vaut mieux prendre le temps de se demander si le moment est bien choisi et si le budget le permet. Si l'on est incapable de «passer son tour», il est temps de s'interroger plus sérieusement sur ses comportements au jeu.

3

Quand le jeu sert à fuir les tracas, il peut lui-même devenir source de problèmes.

Le jeu doit demeurer un divertissement. S'il devient un refuge pour fuir les tracas ou pour se sentir mieux, il peut être source de problèmes. C'est pourquoi il est souhaitable d'avoir également d'autres activités et des ressources quand ça ne va pas.

4

Afin de respecter son budget, il est suggéré de faire une pause au cours du jeu afin d'évaluer ses gains et ses pertes.

On mise, on perd, on gagne... Il est facile de perdre le compte lorsque l'on joue et d'oublier la limite que l'on s'est fixée. Une bonne habitude à prendre : faire le point et s'assurer que l'on a les moyens de continuer.

5

Mentir sur ses pertes au jeu ou les cacher est un signal d'alarme.

Il est sain de pouvoir parler des pertes comme des gains au jeu. Commencer à dissimuler aux autres les sommes dépensées ou mentir à ce sujet est un indice qu'il est temps d'y mettre un frein.

6

Les emprunts et le jeu sont un mélange explosif.

Jouer selon ses moyens, c'est ne pas mettre en jeu le budget nécessaire à la vie courante. Ça signifie aussi d'éviter d'emprunter de l'argent pour jouer.

7

Continuer à jouer pour regagner l'argent perdu, c'est prendre le risque de perdre encore plus.

Perdre fait partie du jeu et il faut savoir l'accepter. Jouer pour regagner l'argent perdu ne peut qu'amener à dépenser de plus en plus.

8

Les trucs sont inutiles. Il est impossible de prédire les résultats des jeux de hasard.

Le hasard ne se contrôle pas. On le sait, mais encore faut-il ne pas l'oublier lorsqu'on joue. Pour s'assurer de rester toujours réaliste, il est conseillé de prendre une pause pendant le jeu, car dans le feu de l'action on peut s'imaginer pouvoir maîtriser le résultat du jeu, on s'expose alors à des problèmes.

Zone verte

(30 points et plus)

Bravo! Vos réponses indiquent que vous avez de saines habitudes face aux jeux de hasard et d'argent. Nous vous encourageons à maintenir ce comportement.

Zone jaune

(13 à 29 points)

Soyez vigilant! Vos réponses indiquent que certaines de vos habitudes de jeu méritent une attention particulière.

Zone rouge

(12 points et moins)

Attention! Selon vos réponses, vous semblez être sur une pente glissante.