

INFORMATION SUR LE JEU RESPONSABLE

LES JOUEURS QUI SONT
INFORMÉS PRENNENT DE
MEILLEURES DÉCISIONS
LORSQU'ILS JOUENT.

RESPECTEZ VOTRE PLAN DE JEU.

Les renseignements qui suivent sont proposés afin de réfuter par le fait même les idées fausses les plus répandues à l'égard du jeu, d'expliquer les signes avant-coureurs du jeu compulsif et de présenter les ressources d'aide offertes.

Nous avons plusieurs occasions de jouer. Vous pouvez jouer dans un casino, jouer des jeux en ligne, acheter des billets de loterie, tenter sa chance au bingo, parier sur les courses de chevaux ou participer à d'autres jeux de hasard. Bien que ces types de jeux puissent être amusants et divertissants, ils comportent tous un élément de risque. Les gens qui jouent à faible risque considèrent le jeu comme une forme de divertissement. Pour eux, une perte au jeu est le coût du divertissement – tout comme le coût d'un repas au restaurant ou d'un billet de théâtre.

Bien que la plupart du temps le jeu ne fasse de mal à personne, certains développent des problèmes de jeu. Pour ces personnes, les pertes dues au jeu peuvent avoir un impact substantiel sur leurs finances et sur leur vie.

MYTHES SUR LE JEU

À la longue, le jeu coûte de l'argent aux joueurs. Les gens ont souvent des croyances risquées ou croient à des mythes sur le jeu qui peuvent conduire à des problèmes.

MYTHE : *Si je continue à jouer, ma chance va arriver et je vais récupérer l'argent que j'ai perdu.*

RÉALITÉ : À chaque fois que vous pariez, le résultat est complètement indépendant du tour précédent, ce qui fait que vos chances ne sont pas meilleures à votre première mise qu'à votre dixième. À la longue, plus vous risquez, plus vous perdez.

MYTHE : *J'ai presque gagné; mon tour de gagner s'en vient sûrement.*

RÉALITÉ : Avoir « presque » gagné ne veut pas dire que le gain est imminent. Ce qui arrivera dans le futur n'est aucunement influencé par les tours précédents.

MYTHE : *Je sens que c'est mon jour de chance. Je sais que je vais gagner.*

RÉALITÉ : Espérer, souhaiter ou avoir besoin de gagner de l'argent n'a absolument aucune influence sur les résultats d'un jeu de hasard.

MYTHE : *Si je joue sur plus d'une machine à sous, ou à plus d'un jeu de poker à la fois, j'augmente mes chances de gagner.*

RÉALITÉ : Il est vrai que vous pouvez gagner plus souvent en jouant sur deux machines ou à deux jeux de poker versus un seul; mais ne vous y trompez pas, vous dépensez et en bout de ligne perdez davantage de cette façon. Souvenez-vous : plus vous jouez, plus vous perdez.

MYTHE : *J'ai une stratégie spéciale qui m'aide à gagner. Je choisis certains numéros pour la loterie et je pousse le bouton de la machine à sous exactement au bon moment.*

RÉALITÉ : Le résultat de la plupart des jeux de hasard, particulièrement les loteries et les machines à sous, est complètement aléatoire – vous ne pouvez influencer ce résultat, peu importe ce que vous faites. Pour la loterie, cela veut dire que miser les mêmes numéros chaque semaine ne vous aidera pas à gagner, pas plus que de miser des numéros différents. Par exemple, les chances de gagner au Lotto 6/49 sont de 1 sur 14 millions à chaque fois, sans exception. Peu importe combien de personnes ont acheté des billets ou quels sont les numéros que vous misez – les chances restent les mêmes, sans changer. Que vous gagniez ou pas en jouant aux machines à sous n'est basé que sur des chiffres choisis de façon aléatoire par l'ordinateur de la machine – chiffres qui déterminent le résultat du jeu avant même que les bobines n'arrêtent de tourner. Le moment où vous tirez ou poussez n'y change rien. Appuyer sur le bouton peut vous faire découvrir plus rapidement le résultat du jeu, mais cela n'influencera en rien ce résultat.

MYTHE : *Si je constate qu'une certaine valeur de cartes revient plus souvent dans une partie de poker, je devrais miser sur celle-ci parce qu'il y a de fortes chances que cette carte sera encore distribuée très bientôt.*

RÉALITÉ : Un paquet de 52 cartes peut créer 2,6 millions de données possibles. Puisque chaque donnée ne dépend aucunement de la précédente, les chances qu'une certaine carte soit distribuée bientôt ne sont pas plus grandes que celles de toute autre carte. En fait, les chances que cette carte soit distribuée de nouveau ne sont ni plus ni moins grandes que la première fois qu'elle a été distribuée.

SIGNE D'UN PROBLÈME

Qu'est-ce que le jeu compulsif? C'est un jeu excessif qui a des répercussions négatives sur les éléments importants de la vie d'un joueur : santé physique ou mentale, rendement scolaire ou au travail, situation financière et relation avec les autres.

De nombreux comportements risqués peuvent dénoter l'existence d'un problème de jeu compulsif. En voici quelques exemples :

- Penser au jeu, ou en parler, constamment.
- Accorder plus d'argent ou de temps au jeu que ce que vous pouvez vous permettre.
- Avoir de la difficulté à maîtriser, arrêter ou diminuer ses activités de jeu, ou éprouver de la mauvaise humeur quand on tente de le faire.
- Ressentir une impression de vide ou de perte lorsqu'on ne joue pas.
- Miser plus afin de récupérer ses pertes ou de régler ses problèmes financiers.
- Penser que l'on pourra maîtriser son envie de jouer dès qu'on aura « gagné gros ».
- Emprunter de l'argent, vendre des objets, commettre des actes criminels (ou songer à le faire) afin d'obtenir de l'argent pour jouer.
- Accumuler de plus en plus de dettes, de factures impayées ou d'autres problèmes financiers à cause du jeu.
- Jouer souvent jusqu'à son dernier dollar.
- Avoir besoin de miser de plus grosses sommes ou de jouer plus longtemps pour obtenir la même sensation d'exaltation.
- Éprouver des hauts extrêmes quand on gagne au jeu ou des bas extrêmes quand on perd.
- Jouer pour échapper à ses problèmes personnels ou pour chasser l'anxiété, la dépression, la colère ou la solitude.
- Se mettre en colère plus facilement ou avoir moins de patience dans des situations normales de la vie quotidienne.
- Ressentir de la culpabilité à cause de ses activités de jeu ou des événements qui arrivent quand on joue.
- Être critiqué par les autres en raison de ses activités de jeu.
- Se disputer avec des amis ou des membres de sa famille au sujet de l'argent et du jeu.

- Refuser de discuter de ses activités de jeu avec qui que ce soit ou mentir pour essayer de les cacher.
- Cacher les relevés de compte et les demandes de paiement, ses gains et ses pertes à son conjoint ou à un membre de sa famille.
- Choisir de jouer plutôt que de participer à des activités familiales ou sociales.
- Négliger ses responsabilités familiales ou domestiques à cause du jeu.
- Négliger son travail à cause du jeu.
- Négliger ses besoins personnels (p. ex., nourriture, sommeil, hygiène) à cause du jeu.
- Prendre systématiquement, ou toujours, ses vacances à des endroits où l'on peut jouer.

CONSEILS POUR QUE LE JEU DEMEURE UN PLAISIR

Il y a des principes généraux qui peuvent aider ceux qui décident de jouer à rendre le jeu moins risqué et à diminuer la possibilité que se produisent des problèmes.

1. Ne considérez pas le jeu comme moyen de gagner de l'argent

La réalité est que les établissements de jeu, comme les casinos conventionnels et les casinos sur Internet, sont créés en vue d'accumuler des sommes supérieures à celles qu'ils versent aux joueurs. Par conséquent, vous perdrez plus d'argent au fil du temps que vous n'en gagnerez. De plus, ce ne sont pas seulement les casinos, mais aussi toutes les autres formes de jeu qui appliquent ce principe : une très grande majorité de joueurs perdent pour qu'une très petite minorité de joueurs puissent empocher de gros gains. Presque tous les joueurs compulsifs croient erronément qu'ils seront parmi ces gros gagnants. Cette fausse croyance engendre leurs problèmes.

2. Ne jouez qu'avec l'argent que vous pouvez vous permettre de perdre

Jouez avec l'argent que vous avez mis de côté pour le divertissement, comme pour aller au cinéma ou pour prendre un verre. Ne vous servez pas de l'argent qui est réservé pour régler des obligations importantes : loyer, factures, frais de scolarité, etc.

3. Établissez une limite d'argent

Décidez combien d'argent vous pouvez vous permettre de perdre avant de jouer. Lorsque vous avez perdu cette somme, cessez de jouer. Si vous gagnez, appréciez ce moment, mais n'oubliez pas que cela ne se produira pas la plupart du temps.

4. Établissez une limite de temps

Décidez combien de temps vous pouvez vous permettre de consacrer au jeu. Quand vous avez atteint cette limite, arrêtez.

5. Ne tentez pas de récupérer vos pertes

Si vous perdez de l'argent, ne tentez pas de le récupérer en dépassant la limite que vous avez fixée. Sinon, vous risquerez d'enregistrer des pertes encore plus importantes.

6. Ne jouez pas quand vous êtes déprimé ou troublé

Il est difficile de prendre des décisions de bonnes décisions au sujet du jeu, quand vous ne vous sentez pas bien.

7. Établissez un équilibre entre le jeu et d'autres activités

Il est important de vous divertir avec d'autres activités pour que le jeu ne prenne pas une trop grande place dans votre vie.



La SLJNB reconnaît avec gratitude les matériaux développés par le Conseil du jeu responsable

TROUVEZ DE L'AIDE

SI VOUS AVEZ UN PROBLÈME DE JEU COMPULSIF OU VOUS CONNAISSEZ QUELQU'UN QUI EN A UN, IL EST POSSIBLE DE SE PRÉVALOIR DE L'AIDE ET DES SERVICES OFFERTS PAR LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ.

APPELEZ LE 1-800-461-1234, C'EST GRATUIT ET CONFIDENTIEL.