



Êtes-vous inquiet des habitudes de jeu d'un proche?



Signes généraux indiquant la possibilité de problèmes de jeu

L'expérience de chaque personne est différente, mais voici quelques signes généraux pouvant indiquer des problèmes de jeu. Plus vous cochez de cases, plus les chances de problèmes augmentent.

Vous arrive-t-il, à vous ou à quelqu'un que vous connaissez...

- de mentir sur le temps ou l'argent que vous avez consacré au jeu?
- d'emprunter de l'argent ou de vendre des articles pour obtenir de l'argent pour jouer?
- de rater le travail, des rencontres de famille ou autre obligations pour jouer?
- de jouer pour échapper à l'ennui ou aux problèmes de la maison ou du travail?
- de jouer pour récupérer vos pertes?
- d'avoir besoin de miser de plus grosses sommes d'argent, ou pendant de plus longues périodes, pour retrouver le même degré d'excitation?
- de vous quereller avec votre conjoint, partenaire ou avec votre famille au sujet de l'argent et du jeu?
- de cacher des factures, des comptes en souffrance, des gains ou des pertes à votre partenaire ou à un membre de votre famille?
- de ressentir qu'un « gros gain » résoudrait tous vos problèmes?
- de miser jusqu'au dernier dollar?
- de négliger de bien dormir ou bien manger pour avoir plus de temps pour jouer?

Si vous êtes le conjoint, un membre de la famille ou l'ami de quelqu'un qui vit un problème de jeu, il est naturel de vouloir l'aider. Mais soyez préparé – il n'est peut-être pas prêt ou désireux d'admettre qu'il y a un problème. Bien que le jeu puisse vous affecter de façon négative, de même que votre famille, vous ne pouvez forcer quelqu'un à s'arrêter.

Avant d'aborder le sujet...

- 1) **Informez-vous** : comprenez d'abord le problème. Faites des recherches sur le jeu problématique sur des sites Internet comme www.responsiblegambling.org.
- 2) **Préparez-vous** : s'il y a risque de comportement violent ou abusif, agissez avec prudence. Assurez-vous d'un réseau de soutien – famille, amis, clergé ou conseiller.
- 3) **Choisissez le bon moment** : si la personne exprime des remords face au jeu ou vient tout juste de terminer un épisode de jeu, ce peut être un temps approprié pour parler.



Exprimer ses inquiétudes...

- 4) **Exprimez-vous à la première personne** : décrivez vos sentiments par des « je ressens » ou « je pense ». La personne qui vous écoute sera moins sur la défensive et vous minimiserez les chances d'une dispute.
- 5) **Demeurez calme** : gardez la tête froide lorsque vous parlez du problème de jeu de la personne ou d'un autre point chaud comme les finances familiales.
- 6) **Négociez et établissez des limites fermes** : Exprimez vos attentes de façon claire quant aux activités futures de jeu et la gestion des finances et des responsabilités.

Après la conversation...

- 7) **Appuyez les changements positifs** : Reconnaissez les pas positifs et félicitez pour les succès.
- 8) **Obtenez de l'aide pour vous-même** : Un conseiller ou un groupe d'entraide peut vous aider à communiquer efficacement, réduire votre sentiment de culpabilité et relever votre estime personnelle.
- 9) **Rappelez-vous que le changement demande du temps** : il peut falloir plusieurs essais avant que la personne change avec succès son comportement de jeu.

Trucs pour les conjoints ou partenaires

À FAIRE

- ✓ Reconnaissez que le jeu n'est qu'un des aspects de la vie de votre partenaire
- ✓ Reconnaissez les qualités de votre partenaire
- ✓ Demeurez calme lorsque vous discutez du jeu et de ses conséquences avec votre partenaire
- ✓ Dites à votre partenaire que vous cherchez de l'aide pour vous-même
- ✓ Avouez le problème aux enfants en employant un langage et des détails convenant à leur âge
- ✓ Négociez et mettez en place des contrôles sur la gestion des finances familiales. Si votre partenaire n'est pas prêt à coopérer, prenez des mesures pour protéger vos propres finances. Pour plus d'information, consultez la liste du CRJR des agences de conseil sur le crédit dans votre région ou visitez la section « De l'aide pour le jeu problématique – Gestion des finances » au www.responsiblegambling.org

À NE PAS FAIRE

- X Sermonner, accuser, prêcher
- X Menacer ou donner des ultimatums à moins d'être prêt à y donner suite
- X Vous adonner au jeu avec votre partenaire
- X Exclure la personne des activités familiales
- X Prêter de l'argent ou sortir le joueur d'une mauvaise situation

Si vos habitudes de jeu ou celles d'un proche vous inquiètent, vous pouvez obtenir de l'aide ou des réponses en joignant :

La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique
au 1-888-230-3505

Confidentielle, anonyme, gratuite et ouverte 24 heures sur 24

Pour plus d'information sur le jeu à faible risque, ou pour en savoir davantage sur les ressources locales d'aide pour les problèmes liés au jeu, veuillez consulter le www.responsiblegambling.org

Les Centres de ressources sur le jeu responsable

Les Centres de ressources sur le jeu responsable (CRJR), présents dans les établissements de l'OLG partout en Ontario, donnent aux clients de l'information sur la pratique du jeu à faible risque, de même que du soutien et des références locales pour trouver de l'aide pour des problèmes liés au jeu. Dirigés par le Conseil du jeu responsable, les centres sont indépendants et toute information confiée au CRJR demeure strictement confidentielle.

Le Conseil du jeu responsable

Le Conseil du jeu responsable (CJR) est un organisme à but non lucratif indépendant axé sur la prévention du jeu problématique. Le CJR conçoit des programmes de sensibilisation de haute gamme. Grâce au Centre du CJR pour le développement des meilleures pratiques, nous favorisons aussi l'identification et l'adoption des meilleures pratiques en matière de prévention du jeu problématique.

www.responsiblegambling.org

