



## Un guide rapide sur le jeu à faible risque pour les personnes âgées



### « Évaluez vos habitudes de jeu. »

De temps en temps, offrez-vous une 'prise de conscience face au jeu'. Plusieurs des personnes âgées aux prises avec un problème de jeu ont dit : « Ça peut s'accrocher doucement à toi. » Assurez-vous que vous ne jouez pas en prenant des risques élevés et soyez conscients des signes de problème. Si vous désirez de l'aide, il y a plusieurs endroits où vous pouvez en obtenir.

### « C'est votre argent – prenez-en soin. »

Les personnes âgées à qui nous avons parlé étaient très claires : « C'est notre argent, nous avons travaillé fort pour le gagner, et nous allons le dépenser comme bon nous semble. » Mais elles nous ont aussi dit que dépenser trop d'argent au jeu peut mener à une perte de contrôle et affecter votre estime personnelle. Si vous choisissez de jouer, décidez du montant que vous avez les moyens de perdre. Si vous atteignez cette limite, c'est le temps de s'arrêter.

### Si vous choisissez de jouer, faites-le à faible risque

Peu importe votre âge, les principes du jeu à faible risque demeurent toujours les mêmes.

- Établissez des limites de temps et d'argent et respectez-les
- N'utilisez que l'argent que vous pouvez vous permettre de perdre
- Prenez des pauses fréquentes
- Équilibrez le jeu par d'autres activités
- N'empruntez pas d'argent pour jouer
- Ne tentez pas de récupérer l'argent perdu
- Soyez particulièrement sur vos gardes quand vous vous sentez troublé, stressé ou déprimé

## Jouer le jeu

Plusieurs personnes s'adonnent aux jeux de hasard et d'argent. Elles jouent aux machines à sous ou au bingo, achètent des billets à gratter ou des billets de loterie, ou vont à l'hippodrome; et la plupart des gens n'ont pas de problème face au jeu – mais certains en ont. Comment garder votre jeu à faible risque? Et comment identifier un problème potentiel? Votre « style de jeu » peut fournir de précieux indices.

## Risque élevé ou faible risque?

Certaines personnes qui jouent perdent de vue que ce n'est qu'un jeu. Elles commencent peut-être à voir le jeu comme un moyen de gagner de l'argent, ou à croire qu'elles possèdent une chance ou des capacités spéciales. Quand elles perdent, elles misent des montants de plus en plus gros pour tenter de récupérer leurs pertes. Ces pratiques peuvent augmenter le risque d'un problème de jeu.

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.



## Qu'arrive-t-il quand vous ajoutez la retraite à la sauce?

Quand vous prenez votre retraite, les choses changent : vous avez davantage de temps libre et vous avez probablement un nouveau budget. Durant les périodes de transition dans la vie, il est facile de perdre ses repaires et de se sentir écarté. La recherche nous révèle que le fait de jouer durant ces périodes de transition peut augmenter le risque de se retrouver en difficulté. Les risques sont encore plus grands si vous avez beaucoup joué dans le passé.

**2,2 % des Ontariens de 60 ans et + ont un problème de jeu de modéré à sévère.** Pour ces personnes, les pertes dues au jeu peuvent avoir un impact substantiel sur leurs finances et sur leur vie. Quand vous êtes plus âgé, et, peut-être, à revenu fixe, il n'y a aucun moyen de récupérer l'argent perdu.

## Trucs pour un jeu à faible risque donnés par des gens qui sont passés par là.

Dans des groupes d'étude tenus un peu partout en Ontario, le Conseil du jeu responsable a parlé à des personnes âgées, et à leurs familles, qui avaient personnellement vécu un problème de jeu. Elles nous ont donné des conseils solides :

**« Ne considérez pas le jeu comme principale source de divertissement. »**

Gardez un équilibre dans votre vie grâce à des activités variées. Certaines personnes âgées à qui nous avons parlé se sont simplement mises à jouer parce qu'elles avaient plus de temps libre qu'auparavant.

## Évaluez-vous : signes généraux d'un problème de jeu potentiel

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

### Vous arrive-t-il...

- De mentir sur le temps ou l'argent que vous avez consacré au jeu
- D'emprunter de l'argent ou vendre des articles pour obtenir de l'argent pour jouer?
- De rater le travail, des rencontres familiales ou autres obligations pour jouer?
- De jouer pour échapper à l'ennui ou à des problèmes de la maison ou du travail?
- De jouer pour récupérer vos pertes?
- D'avoir besoin de miser des sommes de plus en plus grosses, ou de jouer pendant des périodes de plus en plus longues, pour retrouver le même degré d'excitation?
- De vous quereller avec votre conjoint, votre partenaire ou avec la 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 la 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?

### 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.

Si vous êtes inquiet de vos habitudes de jeu ou de celles d'un proche, téléphonez à :

**LA LIGNE ONTARIENNE D'AIDE SUR LE JEU PROBLÉMATIQUE**  
au 1-888-230-3505.

Gratuite, confidentielle, anonyme 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 :

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

