



Guide de réflexion sur les **habitudes de jeu de hasard et d'argent**

Octobre 2026

Ce guide a été créé par l'équipe du TéléCounseling pour le jeu excessif



Avant-propos

Ce guide est une réponse à une demande de la part de notre clientèle. Le Centre de Référence du Grand Montréal (CRGM) offre des services d'écoute, de soutien et de référence aux personnes ayant des questionnements sur leurs habitudes de jeu via sa ligne **Jeu : aide et référence (JAR)** depuis 1993. Ce service propose un soutien et éventuellement une référence vers des services correspondant aux besoins des personnes appelantes.

En 2012, un service de **TéléCounseling** a été créé pour mieux répondre aux besoins. Le programme, d'inspiration cognitivo-comportementale, vise à aider directement les participant·e·s à modifier leurs habitudes de jeu. Le programme est constitué de sept rencontres offertes à distance, par téléphone ou visioconférence. En tenant compte des quatre rencontres de suivi, il dure au total un peu plus de 12 mois. Depuis la création du TéléCounseling, plus de 2 500 personnes ont bénéficié du programme et l'équipe d'intervention a su se bâtir une expertise et une crédibilité réelles.

Depuis les dernières années, un nombre croissant de personnes contactent JAR pour obtenir des outils pour gérer par elles-mêmes des habitudes de jeu qu'elles jugent à risque ou problématiques. Le présent guide vise à répondre à cette demande et s'articule essentiellement autour de l'expérience acquise par l'équipe du TéléCounseling depuis la mise en place du programme.

À qui s'adresse ce guide ?

Si vous voulez faire le point sur vos habitudes de jeu, ce guide pourra vous être utile. Il propose des outils de réflexion sur la place du jeu dans votre vie, autant pour les personnes qui vivent peu d'impacts de leurs habitudes et qui souhaiteraient savoir comment faire pour que cela demeure le cas, que pour les personnes dont les habitudes de jeu entraînent d'importantes conséquences et qui souhaiteraient savoir comment agir pour améliorer leur situation.



AIDE ET
RÉFÉRENCE

JEUX DE HASARD ET D'ARGENT
JEUX VIDÉO | INTERNET

À tout moment de votre parcours, vous pouvez obtenir le soutien d'intervenant-e-s spécialisé-e-s en contactant Jeu : aide et référence.

Le service est gratuit, confidentiel et accessible 24/7 à travers tout le Québec par téléphone ou clavardage.

TÉLÉPHONE

1 800 461-0140

CLAVARDAGE

aidejeu.ca

Avis de responsabilité

Ce guide a été conçu à des fins d'information, de soutien et de réflexion personnelle. Il ne remplace en aucun cas une évaluation professionnelle, un suivi thérapeutique, ni une aide d'urgence.

Si vous vivez une situation de détresse, de crise ou de souffrance intense, nous vous invitons à consulter un professionnel de la santé ou à communiquer immédiatement avec un service d'aide d'urgence.

L'utilisation de ce guide se fait de façon volontaire et sous la responsabilité de la personne qui le consulte. L'organisme qui l'a produit ne peut être tenu responsable de l'usage qui en est fait, ni des conséquences qui pourraient en découler.

Pour obtenir du soutien confidentiel et gratuit, communiquez avec nous en tout temps.

Table des matières

1	Je me pose des questions	6
A	Un problème de jeu, c'est quoi ?	6
B	Pourquoi je joue ?	7
C	Qu'est-ce qui influence mon expérience de jeu ?	9
D	Quelles sont mes habitudes de jeu ?	10
2	Parfois, je trouve que ça va trop loin	11
A	Quels sont les débordements que je souhaite réduire ou éviter ?	11
B	Comment réduire les débordements liés à vos habitudes de jeu ?	14
3	Je pense que je veux arrêter de jouer	16
A	Établir mon objectif : « Je dois » vs « Je veux »	16
B	Me préparer à l'action	18
C	Passer à l'action	20
4	Des ressources pour trouver de l'aide en tout temps	24
	Annexes	25

1

Je me pose des questions

Il existe de nombreux jeux de hasard et d'argent, ayant chacun leurs propres concepts et règles du jeu. Conçus pour être ludiques, ils peuvent être des sources de plaisir et d'excitation. Ils ont aussi ce point en commun : ce sont des activités à risque d'entraîner des impacts dans plusieurs sphères de vie des personnes qui jouent, pouvant même entraîner le développement d'une dépendance.

A Un problème de jeu, c'est quoi ?

Toute personne qui joue ne développera pas nécessairement une dépendance au cours de sa vie. Cela ne veut pas dire qu'elle ne vivra jamais d'impacts indésirables de ses habitudes de jeu.

Les habitudes de jeu peuvent être placées sur un continuum (voir la **Figure 1**), selon les conséquences qu'elles entraînent sur la vie de la personne.

Figure 1

Continuum des habitudes de jeu de hasard et d'argent



La relation qu'une personne entretient avec les jeux de hasard et d'argent peut évoluer au fil du temps et en fonction des autres circonstances de sa vie.

Exercice pratique



Parmi les affirmations ci-dessous, laquelle décrit le mieux votre situation actuelle ?



« Je joue rarement, lors d'événements avec des ami·e·s ou de la famille. »

Ici, le lien que vous avez avec le jeu reste une distraction ou une activité comme les autres. Il ne prend pas beaucoup de place dans vos pensées.



« Je joue, mais je respecte mes limites. »

Vous pensez au jeu à l'occasion. Quand vous jouez, vous respectez les limites que vous vous fixez ou les **lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque (LDHJ)**.



« Parfois, je dépasse les limites que je me fixe. »

Le jeu prend de plus en plus de place dans votre vie et dans vos pensées. Vous voyez une progression dans vos habitudes de jeu (montants, durée, fréquence, préoccupations).



« Mes habitudes de jeu commencent à avoir un impact sur ma vie. »

Vous sentez un impact sur vos finances, sur vos relations ou sur votre santé mentale et vous trouvez de plus en plus qu'il est difficile de vous arrêter ou de respecter vos limites.



« Les impacts de mes habitudes de jeu s'additionnent, mais je continue de jouer et j'en souffre. »

Vous avez l'impression que le jeu gâche votre vie, puisqu'il prend trop de place. Vous voyez des dommages sur votre vie professionnelle, financière, familiale, sociale et / ou sur votre santé mentale.

B Pourquoi je joue ?

Vous pensez peut-être que vous jouez à des jeux de hasard et d'argent seulement pour gagner, mais est-ce toujours le cas ? Par définition, le hasard est ce qui ne peut pas se prévoir ni se contrôler. Alors, à la base, jouer à un jeu de **hasard** et d'argent, c'est **accepter le risque de perdre en espérant gagner**.

Vous voudriez bien arriver à :

- reproduire un événement « *chanceux* » – le plaisir de gagner
- éviter un événement « *malchanceux* » – le déplaisir de perdre.

Le problème, c'est que le hasard (peu importe son implication dans le jeu auquel vous jouez) :

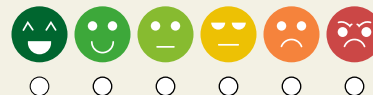
- m'amène à perdre, mais pas tout le temps
- m'amène à gagner, mais pas souvent.

Exercice pratique



Comment vous sentez-vous ?

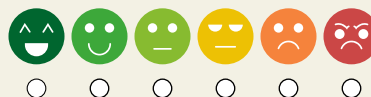
AVANT DE JOUER



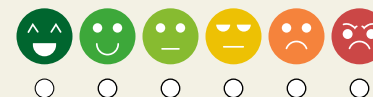
Décrivez ce que vous ressentez :

PENDANT QUE JE JOUE

Quand je perds



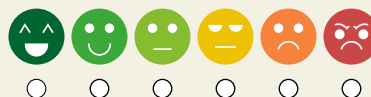
Quand je gagne



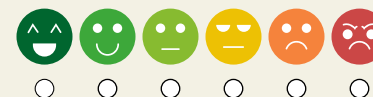
Décrivez ce que vous ressentez :

APRÈS AVOIR JOUÉ

Quand j'ai perdu



Quand j'ai gagné



Décrivez ce que vous ressentez :

Avez-vous l'impression que le résultat (gains ou pertes) de votre épisode de jeu influence votre humeur générale ?
Si oui, comment ?

Alors pourquoi continuer à jouer même si vous perdez ?

Il peut y avoir de nombreuses raisons à ce comportement. Voici celles qui reviennent le plus souvent :



Quelles sont les raisons de jouer qui vous ressemblent le plus ?

Écrivez les 3 premières en commençant par la plus importante :

1

2

3

Expliquez :

C Qu'est-ce qui influence mon expérience de jeu ?

Maintenant que vous avez identifié ce qui vous motive à jouer ou ce que vous aimez du jeu, il est utile de réfléchir aux différents éléments qui peuvent influencer votre manière de jouer et le type d'expérience qui en résulte.

Le modèle ci-dessous est inspiré d'une théorie qui est utilisée pour décrire l'effet d'une substance sur l'individu : **La loi de l'effet**.



Aller plus loin

Pour en apprendre plus sur la loi de l'effet, consultez cet article :

La loi de l'effet – Drogue : Aide et référence

Cette théorie vous permet de réfléchir à votre expérience de jeu en portant attention à trois dimensions :

- 1 Les caractéristiques du jeu** : type de jeu (rapide, stratégique), importance du hasard, niveau des mises, fréquence des gains ;
- 2 Le contexte dans lequel vous jouez** : lieu (maison, casino, en ligne), moment de la journée, présence d'autres personnes ;
- 3 Vos caractéristiques personnelles** : émotions (stress, ennui, excitation), rapport à l'argent, habitudes ou expériences passées.

Est-ce que vous jouez de la même manière lorsque vous êtes triste, que lorsque vous êtes de bonne humeur ? Lorsque vous avez reçu une grosse facture imprévue que lorsque vous vous sentez détendu.e et que vous avez les moyens de perdre ? C'est probablement différent, bien que ce soit toujours le hasard qui influence le plus les résultats du jeu.



Aller plus loin

Pour en apprendre sur les liens entre le cerveau, les habitudes et la dépendance, consultez les ressources de **brainconnexion.ca** !

Exercice pratique



En tenant compte de ces trois dimensions et de vos expériences, qu'est-ce qui influence pour vous une **bonne** expérience de jeu ?

En tenant compte de ces trois dimensions et de vos expériences, qu'est-ce qui influence pour vous une **mauvaise** expérience de jeu ?

D Quelles sont mes habitudes de jeu ?

Les jeux de hasard et d'argent reposent sur un fragile équilibre entre le « fun » et le prix à payer. Lorsqu'on commence à jouer, le jeu est surtout **un plaisir qu'on accepte de se payer avec l'argent qu'on a les moyens de perdre**.

Mais à quel moment un comportement devient-il à risque ou problématique ?

Ce qu'il faut comprendre, c'est que pendant que vous avez du « fun » à jouer et que vous jouez de plus en plus souvent, vous établissez des habitudes et des associations. La vie de tout le monde est pleine d'habitudes, pour la plupart non problématiques (ex. : dormir du côté droit du lit, mettre du lait dans son café...). **Ce qui devient problématique, c'est lorsque vos habitudes de jeu prennent le dessus sur votre équilibre de vie.**

Exercice pratique



Faites le point sur vos habitudes de jeu

- Montant joué dans la dernière semaine :
- Fréquence des épisodes de jeu dans la dernière semaine :
- Durée des épisodes de jeu dans la dernière semaine :

Dans une semaine typique, quels sont les moments où vous avez le plus tendance à jouer ?

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AM (00 à 6 h)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
AM (6 h à 12 h)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PM (12 h à 18 h)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SOIR (18 h à 00 h)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Voyez-vous des similarités dans les moments où vous avez tendance à jouer ?
(plutôt le soir, plutôt la fin de semaine...)

Depuis la dernière année, vos habitudes de jeu ont-elles changé ?
(Hausse des montants joués, hausse de la fréquence de jeu, hausse de la durée des épisodes, hausse de vos préoccupations...)

À la lumière des derniers exercices, avez-vous l'impression que vos habitudes de jeu vont parfois trop loin ?



OUI



NON

2

Parfois, je trouve que ça va trop loin

Maintenant que vous avez pris le temps de décrire votre expérience de jeu, il est important de définir ce que signifie pour vous « aller trop loin ». Ça peut par exemple être le fait d'avoir l'impression de perdre le contrôle et de jouer plus longtemps ou plus d'argent que prévu. Vous voudriez donc développer des manières de jouer qui éviteraient les débordements.

A Quels sont les débordements que je souhaite réduire ou éviter ?

Est-ce important de savoir si vous êtes dépendant·e au jeu pour changer quelque chose ? Pas du tout ! Peu importe les raisons pour lesquelles vous jouez, vous en venez à réaliser que le jeu prend parfois trop de place dans votre vie et c'est suffisant pour que vous questionniez votre équilibre.

« Mais c'est quoi prendre trop de place ? »

À mesure que le jeu prend plus de place dans votre vie, il y a forcément moins de place pour les autres choses importantes :

- Les personnes significatives de votre vie (famille, ami·e·s...)
- Votre travail
- Vos études
- Vos loisirs et intérêts
- Votre santé physique et mentale
- Vos finances

« Mais le jeu, c'est mon loisir ! Ça me passionne ! »

L'équilibre de vie n'a pas à être parfait et il est possible de prioriser certaines choses à d'autres. Ce qui peut devenir problématique, c'est de négliger les choses importantes pour vous afin de faire plus de place au jeu. Pour qu'une activité ou une passion soit saine, elle doit respecter les autres sphères de votre vie.

Quand vous vous éloignez des choses qui sont importantes pour vous, il est tout à fait normal de ressentir un changement dans vos émotions ou dans vos comportements.

Vous est-il arrivé dernièrement de ressentir :

- Plus de stress qu'à l'habitude ?
- De la culpabilité ?
- De la honte ?
- De la tristesse ?
- De l'isolement ?
- Plus de conflits avec vos proches ?

Si vous avez constaté un changement sur certaines de vos émotions ou comportements, il est possible que vos habitudes de jeu prennent parfois trop de place.

Exercice pratique



Est-ce que vos habitudes de jeu débordent sur ce qui est le plus important pour vous ?

1

PAS DU TOUT

2

UN PEU

3

MOYENNEMENT

4

BEAUCOUP



RELATIONS

Je me sens moins présent-e, moins connecté-e avec mon entourage



Je suis plus irritable, plus en colère ou je vis plus de conflits



Je m'isole et je vois moins les personnes que j'aime



Je cache mes habitudes de jeu



Je ressens du stress relié aux réactions de mon entourage



Autre :



FINANCES

J'utilise de l'argent dont j'ai besoin pour les dépenses essentielles



Je retire de mon épargne pour jouer ou compenser mes pertes de jeu



J'emprunte à mon entourage



J'ai du mal à diminuer le solde de mes cartes de crédit



J'ai utilisé de l'argent qui n'était pas à moi



J'ai des dettes



Je ressens du stress relié à ma situation financière



Autre :

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL / SANTÉ

Je regrette après avoir joué



J'ai des douleurs musculaires à force de jouer



J'ai du mal à penser à autre chose que mes pertes et la prochaine fois que je vais pouvoir jouer



Je sens que je perds le contrôle et je le prends personnel



Je n'accepte pas de perdre au jeu



Je vois un impact sur mon sommeil



Autre :



TEMPS / LOISIRS

Je joue plus longtemps que prévu



Je passe tout mon temps à penser ou à m'occuper du jeu même quand je ne joue pas



Je perds l'intérêt des autres activités / divertissements que j'appréciais



Je vois une baisse dans ma pratique d'activités physiques



Autre :



TRAVAIL / ÉTUDES

J'ai de la difficulté à me concentrer



Je vois une baisse dans ma productivité



Je joue sur mes heures de travail / d'étude



J'ai moins d'intérêt pour mon travail / mes études



Autre :

Dans l'exercice précédent, quelles catégories retrouvez-vous le plus d'éléments qui s'appliquent beaucoup (4) à vous ?



RELATIONS

☐

FINANCES

☐

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL / SANTÉ

☐

TEMPS / LOISIRS

☐

TRAVAIL / ÉTUDES

☐

Selon vous, quelles sont les raisons pour lesquelles vos habitudes de jeu débordent le plus dans ces catégories ?

B Comment réduire les débordements liés à vos habitudes de jeu ?

Voici des exemples d'astuces pour réduire l'impact du jeu dans votre vie

■ Exemples d'astuces ■ Astuces spécifiques au jeu en présentiel ■ Astuces spécifiques au jeu en ligne

RELATIONS	FINANCES	DÉVELOPPEMENT PERSONNEL / SANTÉ	TEMPS / LOISIRS	TRAVAIL / ÉTUDES
Mettre une limite avec mon entourage qui m'invite à jouer Chercher de l'aide Mettre des limites d'emprunts avec l'entourage	Contacteur mon institution financière pour voir mes différentes options Faire un budget complet qui comprend un montant pour jouer (limite) et monitorer Faire un plan pour mon dépôt de paye Prévoir des prélèvements automatiques de mes factures Diminuer la limite de retrait possible sur ma carte de crédit Utiliser des cartes de crédit avec un montant prépayé Quand je vais jouer, j'apporte mon budget de jeu en argent et je laisse mes cartes à la maison Je vais jouer avec une personne de confiance qui pourra m'aider à respecter mes limites J'utilise mes cartes virtuelles (apple pay / google pay) pour payer et je laisse mes cartes à la maison Je peux utiliser une boîte avec verrouillage de temps pour mettre mes cartes pour la durée de temps que je ne veux pas jouer Mettre une limite de dépôt quotidienne sur le site que j'utilise Faire l'achat d'argent virtuel (Espace-jeux)	Prendre des pauses Mettre une limite de temps pour mon épisode de jeu Éviter de jouer dès mon levé ou avant de me coucher Faire des exercices de respiration Revoir mes habitudes de vie	Je me fais un plan : Combien de temps j'ai envie de jouer aujourd'hui, sans que cela nuise à d'autres activités ou responsabilités ? Je mets une alarme sur mon téléphone S'inscrire à des activités que j'aime Je peux utiliser une boîte avec verrouillage de temps pour mettre mon téléphone pour la durée de temps que je ne veux pas jouer Application pour monitorer mon temps de jeu (Pause ton écran) Éviter d'apporter mes appareils électroniques quand je vais au lit	Prévoir mon temps de dîner ou de pause avec des collègues Modifier mon temps de pause Prévoir un horaire de jeu qui exclut mes heures de travail / étude Je laisse mon téléphone ou ma tablette dans ma voiture ou à la maison lorsque je vais au bureau ou à l'école Limitier les appareils sur lesquels je peux jouer

Exercice pratique



Y a-t-il des choses que vous avez testées pour diminuer les débordements ?



CE QUI A AIDÉ



CE QUI N'A PAS MARCHÉ

Quelles actions concrètes pourriez-vous mettre en place maintenant ?

Quelle est la situation qui vous amènerait à dire que vous êtes allé trop loin par rapport à vos habitudes de jeu et que vous devez envisager d'arrêter complètement ?

--

Avez-vous déjà vécu cette situation dans le passé ?

--

À la lumière des derniers exercices, avez-vous l'impression d'avoir perdu le contrôle et qu'il serait avantageux pour vous d'arrêter de jouer ?



OUI



NON

3

Je pense que je veux arrêter de jouer

Maintenant que vous avez identifié l'impact de vos habitudes de jeu sur votre vie, vous réalisez peut-être que ces habitudes :

- causent plus de problèmes ou d'impacts que de bienfaits ou d'avantages, et vous continuez malgré tout ;
- sont difficilement prévisibles ou contrôlables ;
- nuisent à votre fonctionnement et / ou entraînent un sentiment d'anxiété, de culpabilité, de détresse ou de souffrance.

Si vous voulez arrêter de jouer, vous devez accepter de passer à l'action. Se sortir d'une habitude requiert des changements dans la réalité. Ce qui peut être difficile c'est l'**ambivalence** : vouloir et ne pas vraiment vouloir en même temps.

A Établir mon objectif : « Je dois » vs « Je veux »

Avant de passer à l'action, vous devez comprendre pourquoi vous le faites et les obstacles qui peuvent se mettre sur votre chemin. Que ce soit au niveau de vos habitudes de vie, de votre consommation, de vos relations ou même de votre santé, plusieurs facteurs peuvent influencer votre objectif et votre motivation.

Exercice pratique



Où se situe votre motivation à changer ?



Précisez :

Y-a-t-il quelque chose qui vous freine dans l'idée d'arrêter de jouer ?

- ☐ Je crains de m'ennuyer ou de ne plus savoir quoi faire de mes soirées
- ☐ Le jeu est la seule chose qui me permet d'oublier mes problèmes
- ☐ Je crains de ne pas réussir
- ☐ Mon entourage joue et j'ai peur de me sentir isolé
- ☐ J'ai l'impression que c'est la seule activité que j'aime
- ☐ Je ne peux pas arrêter après tout l'argent que j'ai perdu au jeu

Autres :

Avez-vous le sentiment d'être capable d'arrêter ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Si non, qu'est-ce qui vous aiderait à retrouver confiance en vos capacités ?

- ☐ Être accompagné.e par une personne qui me soutient
- ☐ Avoir un plan clair
- ☐ Me rappeler une période où j'ai déjà réussi à changer une habitude

Autre :

Comment pouvez-vous créer les conditions autour de vous pour garder votre motivation au fil du temps ?

- ☐ Mettre en place des activités alternatives qui me plaisent
- ☐ Parler de mon objectif à une personne de confiance
- ☐ Modifier mon environnement
- ☐ Planifier mes journées pour éviter les moments difficiles

Autre :

Astuces

Il n'est pas toujours simple de rester concentré sur un objectif, mais les astuces qui suivent sont des idées pour rendre votre parcours plus léger et motivant.

- **Le post-it stratégique**
Écrire une phrase motivante sur un post-it et le coller à un endroit où vous le verrez souvent (porte du frigo, écran d'ordinateur, miroir...)
- **La playlist motivante**
Créer une playlist spéciale à écouter lorsque vous sentez la motivation diminuer
- **Le calendrier des mini-récompenses**
Inscrire des objectifs à atteindre et ajouter des récompenses qui vous font du bien (un moment de détente, du plaisir entre ami.e.s, un café, un épisode de série...)
- **Le fond d'écran motivant**
Trouver une image ou une photo qui alimente votre motivation vers votre objectif et la mettre en fond d'écran
- **Le tableau d'inspiration**
Créer un tableau avec des images, des mots et des objectifs qui vous motivent.

B Me préparer à l'action

Identifier et comprendre les obstacles qui pourront se glisser sur votre chemin

Selon votre degré de motivation, il se peut que vous trouviez difficile de faire des modifications dans votre quotidien. Ce qu'il faut comprendre, c'est que des situations externes, vos pensées et vos émotions ont un impact sur votre décision de jouer.

Exercice pratique



Identifiez les éléments qui peuvent alimenter une envie de jouer

Les situations externes

C'est tout ce qui vient de l'environnement et qui active l'envie de jouer.

	De façon générale, quand une envie se présente, je ...
L'ARGENT	☐ Je viens de recevoir de l'argent (paie, prime, remboursement, cadeau...)
	☐ Je n'ai plus d'argent (impression que le jeu est une solution)
LES LIEUX	☐ J'assiste à un spectacle au cabaret du casino
	☐ Je suis dans un bar et il y a des appareils de loteries vidéo
	☐ Je suis chez moi
	☐ Je suis au travail / à l'école :
	☐ Autre :
L'ENTOURAGE	☐ Je suis avec des ami.e.s
	☐ Je suis avec ma famille
	☐ Je suis seul.e
LA CONSOMMATION	☐ J'ai consommé de l'alcool, des drogues ou des médicaments
	☐ Je n'ai pas envie de consommer de l'alcool, des drogues ou des médicaments
LA SOLLICITATION	☐ J'ai vu une publicité sur les réseaux sociaux ou à la télévision
	☐ J'ai vu une pancarte d'un établissement de jeu ou une machine
	☐ J'ai reçu un courriel ou un message d'un établissement de jeu
L'ACCESSIBILITÉ	☐ J'habite / je travaille près du casino
	☐ J'habite / je travaille près d'un bar où il y a des appareils de loteries vidéo
	☐ J'ai accès en tout temps aux plateformes de jeu avec mon cellulaire / mon ordinateur

Les situations automatiques

Ce sont des pensées rapides et spontanées qui surgissent souvent en réaction à une situation. Ces pensées peuvent déclencher des émotions qui peuvent influencer le comportement

SOULAGEMENT	☐	Ça va me détendre
	☐	J'ai besoin d'oublier ma journée
	☐	Ça va me changer les idées
MOMENT FAVORABLE	☐	Je me sens chanceux / chanceuse
	☐	Je sens que je vais gagner
	☐	La chance tourne aujourd'hui
MINIMISER LE RISQUE ET LÉGITIMER L'ACTION	☐	Juste une petite mise
	☐	Je peux me permettre de perdre 20 \$
	☐	Je peux arrêter quand je veux
	☐	Ce n'est pas grave, tout le monde joue
PENSER AUX PERTES	☐	Je dois récupérer ce que j'ai perdu
	☐	Je ne peux pas toujours perdre
	☐	Je vais me refaire
L'HABITUDE	☐	Je n'ai rien d'autre à faire
	☐	Je vais juste regarder sans jouer

Les émotions

Elles peuvent créer un inconfort, amplifier l'envie ou même justifier l'action de jouer.

- ☐ **Stress** : J'ai besoin de me changer les idées
- ☐ **Anxiété** : Ça va me calmer
- ☐ **Tristesse** : J'ai besoin de me remonter le moral
- ☐ **Solitude** : Je me sens moins seul.e quand je joue
- ☐ **Colère** : J'ai besoin de me défouler
- ☐ **Ennui** : Je m'ennuie, autant jouer
- ☐ **Excitation** : Je suis excité.e par l'idée de gagner
- ☐ **Espoir** : Cette fois, c'est la bonne et je vais gagner
- ☐ **Frustration** : J'ai encore perdu, je vais me refaire
- ☐ **Culpabilité** : J'ai perdu beaucoup, je dois récupérer le tout
- ☐ **Honte** : Je ne peux pas y croire, je dois gagner

Selon les obstacles que vous avez identifiés, vous pouvez mettre des choses en place afin de vous préparer à vos envies.

C'est maintenant le temps de passer à l'action !

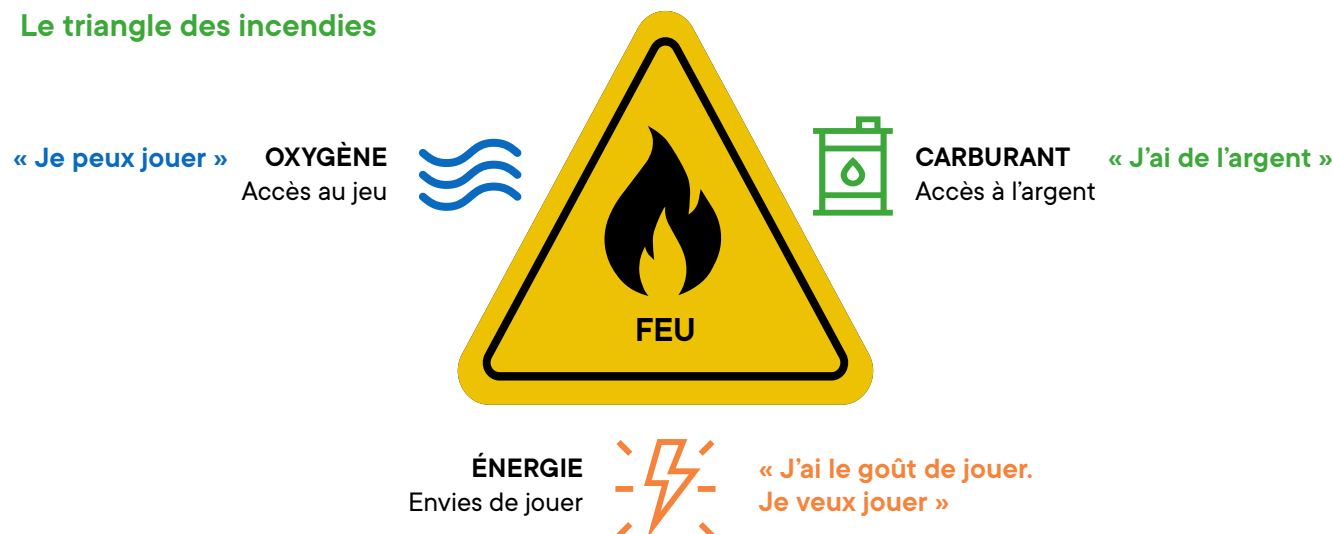
C Passer à l'action

Quand on veut cesser de jouer complètement, c'est souvent parce qu'on sait que quand on joue, on perd le contrôle. Et quand on perd contrôle, ça devient plus fort que nous, on se sent un peu débordé. Il est possible d'agir de différentes façons pour reprendre le contrôle. Dans cette partie, bien qu'on y décrive des mesures concrètes de protection dans sa vie, il ne faut pas négliger l'importance de travailler sur ses pensées et ses croyances envers le jeu.

C'est ici que l'analogie du triangle des incendies (voir **Figure 2**) devient utile. Pour que le feu prenne, trois conditions sont nécessaires : l'air, le carburant et la source de chaleur. Quand on y pense, c'est comparable à une expérience de jeu :

Figure 2

Le triangle des incendies



Quand les trois conditions sont réunies, le feu prend et peut devenir hors de contrôle : on commence à jouer sans savoir si l'on pourra s'arrêter.

Pour garder le contrôle, il faut s'organiser pour que les trois conditions ne soient jamais réunies.

De l'air / oxygène

Une fenêtre ouverte.

Avoir accès à un moyen de jouer

Un carburant

Quelque chose qui peut brûler.

Avoir accès à de l'argent

Une source de chaleur

Allumette ou court-circuit.

Avoir des envies de jouer

Dans les pages suivantes, vous retrouverez des moyens de diminuer votre accès au jeu et à l'argent et des façons de travailler vos pensées. N'oubliez pas que ce sont des moyens qui n'assurent pas une efficacité totale pour votre arrêt. Cependant, plus vous mettez des choses en place, plus il sera difficile de jouer.

L'accès au jeu : « Je peux jouer »

L'accessibilité restera toujours une composante importante du comportement de jeu. Bien qu'elle ne soit pas infaillible, cette stratégie peut vous donner le temps et l'espace de travailler sur vos pensées et envies de jouer. Si vous choisissez d'agir sur cette composante, voici des objectifs et des moyens pour y arriver :

OBJECTIFS	MESURES DE PROTECTION
Identifier les circonstances Savoir identifier les moments où l'accès au jeu peut devenir un déclencheur	☐ Identifier sur un calendrier les moments où j'ai joué dans le dernier mois ☐ Repérer les circonstances liées à l'accès au jeu qui ont pu déclencher mon comportement de jeu
Limiter mon accès au jeu En limitant mon accès au jeu, il est plus facile de résister aux envies de jouer	☐ Limiter le nombre d'appareils que je peux utiliser ☐ Éviter de passer devant un établissement de jeu et / ou d'assister à des événements dans un établissement de jeu ☐ Paramétrer mes réseaux sociaux pour éviter les publicités, les vidéos et les publications concernant le jeu (voir Annexe I) ou faire une pause de l'utilisation des réseaux sociaux ☐ Modifier mon adresse courriel ou bloquer la réception des courriels venant des sites de jeu ☐ M'occuper à quelque chose d'autre pendant les périodes publicitaires à la télévision ou dans les événements ☐ Demander à mon entourage de ne pas m'inviter dans les établissements de jeu ou mettre un cadre sur le nombre de visites dans les établissements de jeu ☐ Demander un accompagnement lorsque je me rends à un endroit qui pourrait déclencher une envie de jouer
Éviter tout accès au jeu Même si j'ai le goût de jouer et de l'argent pour le faire, si je n'ai pas d'accès au jeu, je ne peux pas jouer	☐ Demander une exclusion des sites de jeu que j'utilise (Loto-Québec et / ou sites privés) ☐ Installer une application pour bloquer l'accès aux sites de jeux en ligne sur tous mes appareils ☐ Faire modifier les mots de passe de mon accès aux plateformes de jeu en ligne par une personne de confiance

L'accès à l'argent : « J'ai de l'argent pour jouer »

L'argent est la « substance » du jeu et il est normal qu'avoir accès à de l'argent amène une tentation supplémentaire pour jouer. Sans argent, même avec une envie ou un moyen de jouer, il est peu probable de pouvoir jouer. Si vous choisissez d'agir sur cette composante, voici des objectifs et des moyens d'y arriver :

OBJECTIFS	MESURES DE PROTECTION
Comprendre ma situation financière et faire un budget Et s'y tenir ! Le budget permet de prévoir où on met son argent et éviter d'utiliser ce qui était prévu à mes autres dépenses dans le jeu.	☐ Remplir une grille budgétaire (Voir Annexe II) ☐ Demander de l'aide à une personne de confiance, mon institution financière ou à l'Association Coopérative d'Économie Familiale (ACEF) de mon secteur pour m'aider avec mon budget
Identifier les moments où l'argent peut devenir un déclencheur La disponibilité de l'argent sert souvent de déclencheur. Je peux me protéger en conséquence de cette disponibilité	☐ Identifier sur un calendrier les moments où l'argent pourrait être un déclencheur (jour de paie, Fêtes, périodes d'abondance ou, inversement, de restriction...)
Limiter mon accès à mon argent Cette mesure de protection consiste à s'organiser pour ne pas trouver d'argent quand l'envie de jouer nous arrive. • Je joue en ligne et avoir de l'argent dans mon compte est un risque • Je joue en présentiel et avoir de l'argent comptant est un risque	☐ Mettre mes surplus dans un compte épargne ☐ Ne garder qu'une seule carte de crédit active / annuler les autres ☐ Ne garder qu'un seul compte bancaire / fermer les autres ☐ Réduire la limite quotidienne de retrait en liquidités de ma carte de crédit et / ou carte débit ☐ Réduire la limite de crédit en deçà du montant dû ☐ Réduire la limite quotidienne d'achats sur ma carte de crédit et carte débit ☐ Annuler la possibilité d'avance de fonds (cartes de crédit et cartes débit) ☐ Utiliser des cartes de crédit prépayées ou cartes cadeaux pour effectuer mes achats ☐ Demander le dépôt direct de ma paie dans mon compte bancaire ☐ Payer mes comptes par prélèvement direct ou par chèque ☐ Ouvrir un compte conjoint avec modalité de retrait au comptoir seulement ☐ N'avoir sur moi que de petites quantités d'argent ☐ Garder mes cartes bancaires à la maison si je dois sortir et utiliser mon téléphone intelligent pour les transactions
Éviter tout accès à mon argent • Je joue en ligne et avoir de l'argent dans mon compte est un risque • Je joue en présentiel et avoir de l'argent comptant est un risque	☐ M'informer sur les cartes de crédit qui n'autorisent pas les transactions sur les sites de jeu en ligne ☐ Demander un accompagnement à une personne de confiance pour la gestion de mon argent et pour faire des suivis sur les dépenses ☐ Demander aux personnes de mon entourage de ne pas me prêter d'argent ☐ S'informer sur les services de fiducie

Les envies de jouer : « J'ai le goût de jouer, je veux jouer »

Comme toute envie, l'envie de jouer est variable. Afin de garder le contrôle, il reste utile de la comprendre et de prévoir comment réagir quand elle se présente. Si vous choisissez d'agir sur cette composante, voici des objectifs et des moyens pour y arriver :

OBJECTIFS	MESURES DE PROTECTION
Identifier les moments où mes pensées et / ou mes envies peuvent devenir des déclencheurs	☐ Faire un journal pour monitorer mes pensées et mes envies (Voir Annexe II)
Prendre un pas de recul sur mes pensées / mes envies Prendre le temps d'accueillir les pensées et les envies de jeu nous permet d'en comprendre la source	☐ Prendre le temps de questionner ma pensée / mon envie lorsqu'elle arrive : • Qu'est-ce qui se passe en ce moment ? • Quelle est l'émotion que je ressens ? • Comment puis-je vivre mon émotion autrement ? ☐ Développer une technique de méditation ou de relaxation qui me convient afin de diminuer l'intensité de mes émotions
Établir une liste de réactions quand les envies arrivent Plutôt que d'essayer de se retenir, c'est mieux de s'organiser pour ne pas jouer	☐ Après avoir monitoré mes pensées et mes envies, trouver des moyens de les affronter • Dresser une liste d'activité pour occuper mon temps
Établir un filet de sécurité C'est nécessaire d'avoir un « filet de sécurité » quand l'envie de jouer nous vient. Arrêter de jouer peut parfois créer un vide et il est important d'être prêt.e	☐ Contacter la ligne Jeu : aide et référence (1-800-461-0140, aidejeu.ca) ☐ Prévoir une liste de choses à faire pour me changer les idées quand survient une envie ☐ Parler avec une personne de mon entourage quand j'en ai besoin ☐ Prévoir des activités avec des personnes de mon entourage

4

Des ressources pour trouver de l'aide en tout temps

Pour certaines personnes, la situation peut être plus complexe et durer plus longtemps que d'autres. Ce qui est important de retenir, c'est que peu importe la situation dans laquelle vous vous retrouvez, il y a toujours de l'espoir de pouvoir améliorer votre situation et il existe des ressources pour vous aider.

Pour du soutien ou trouver des ressources pour vous aider avec vos habitudes de jeu	Jeu : aide et référence	1 800 461-0140 aidejeu.ca
Pour avoir de l'aide avec des rencontres hebdomadaires par téléphone ou visioconférence par rapport à vos habitudes de jeu	TéléCounseling : Programme d'aide pour le jeu excessif	1 800 461-0140 aidejeu.ca/telecounseling
Pour du soutien ou trouver des ressources pour vous aider avec vos habitudes de consommation (drogues, alcool, médicaments)	Drogue : aide et référence	1 800 265-2626 aidedrogue.ca
S'il vous arrive de vous sentir en détresse ou de penser au suicide	Centre de prévention du suicide	1 866 277-3553 suicide.ca
Pour du soutien et des ressources par rapport à la violence conjugale	SOS violence conjugale	1 800 363-9010 sosviolenceconjugale.ca
Pour trouver des services communautaires et sociaux dans votre région	211	211 211qc.ca

Annexe I Grille budgétaire

REVENU (PAR MOIS)	MONTANTS
Salaire NET (après impôts)	
Aide sociale	
Prestation d'assurance-emploi	
Allocation famille (Québec)	
Allocation canadienne pour enfants (Canada)	
Pension alimentaire	
Régime des rentes du Québec (RRQ)	
Sécurité de la vieillesse (SV)	
Supplément de revenu garanti (SRG)	
Crédit TPS	
Crédit de solidarité	
Revenus locatifs	
Revenu conjoint.e	
Autres :	

DETTES	MONTANT TOTAL	À PAYER PAR MOIS
Cartes de crédit (Visa, Mastercard, magasins)		
Prêts		
Gouvernements		
Comptes (Bell, Hydro-Québec, gaz, Vidéotron)		
Autres dettes :		
TOTAL DETTES		

ÉPARGNES	MONTANT TOTAL	À ÉPARGNER PAR MOIS
Cotisations REER		
Cotisations CELI		
Cotisations CELIAPP		
Fonds d'urgence		
Fonds de roulement		
Projet spécial		
Autres :		
TOTAL ÉPARGNE		

[illegible]

DÉPENSES VARIABLES (PAR MOIS)	MONTANTS
Épicerie	
Alcool, tabac, cannabis récréatif	
Restaurants (en personne, à emporter et livraison)	
Dépanneur	
Vêtements	
Vacances et voyages	
Journaux, revues, livres	
Cinéma	
Billets pour événements	
Équipement sportif et autres activités (gyms)	
Dons de charité	
Cadeaux	
Nourriture pour animaux	
Vétérinaire	
Frais scolaires	
Matériel scolaire	
Coiffure	
Esthéticienne / manucure	
Spa et soins de beauté	
Épicerie de pharmacie	
Médicaments	
Dentiste et optométriste	
Services thérapeutiques (physio, chiro, masso)	
Entretien automobile, contraventions, etc.	
Autres :	
TOTAL DÉPENSES VARIABLES	

JEU (PAR MOIS)	MONTANTS
Appareils de loteries vidéos (ALV)	
Baccara	
Bingo	
Blackjack	
Craps	
Keno	
Loteries	
Loteries à lots instantanés (gratteux)	
Machines à sous (MAS)	
Paris sportifs	
Poker	
Roulette	
Jeux vidéos / Jeux numériques	
Bourse / Boursicotage	
Autres :	
DÉPENSES JEU	

Annexe II Suivi de mes envies de jouer

[illegible]

Annexe III Suivi de mes comportements de jeu

[illegible]

Annexe IV Les réseaux sociaux

Modifier ce que vous voyez sur les réseaux sociaux (Facebook et Instagram)

Pour limiter les publications ou les publicités en lien avec les jeux de hasard et d'argent sur vos réseaux sociaux, vous devez vous désabonner des pages reliées au jeu. Il est également possible de masquer le contenu relié au jeu pour diminuer la sollicitation. Voici comment :



Facebook



Sélectionnez les «...» en haut à droite de la publication que vous ne voulez plus voir

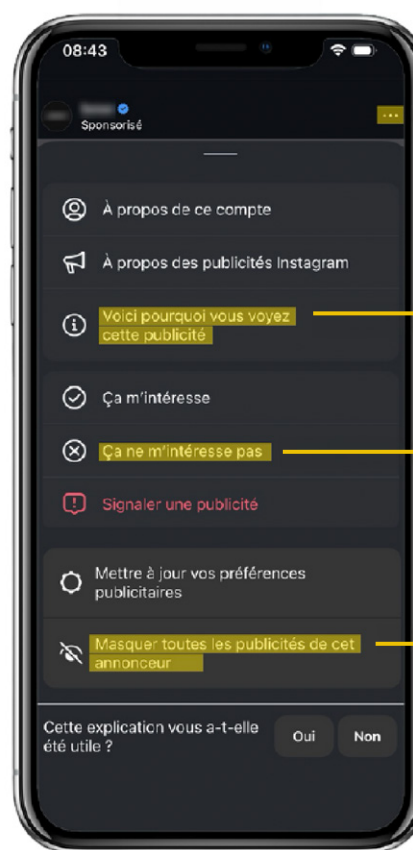
Sélectionnez « Ça ne m'intéresse pas » pour voir moins de publications de ce type

Sélectionnez « Masquer la publication » pour qu'elle n'apparaisse plus sur votre fil d'actualité

Sélectionnez « Tout masquer de ... » pour ne plus voir le contenu de cette page



Instagram



Sélectionnez les «...» en haut à droite de la publication que vous ne voulez plus voir

Sélectionnez « Voici pourquoi vous voyez cette publicité »

Sélectionnez « Ça ne m'intéresse pas » pour voir moins de publications de ce type

Sélectionnez « Masquer toutes les publicités de cet annonceur » pour ne plus voir ses contenus

Je m'informe

Lectures

- Comprendre la dépendance au jeu (FR/ENG)
- Impacts du jeu excessif (FR/ENG)
- BrainConnections :
Understanding addiction and the brain (ENG)

Documentaires / Vidéos / Podcasts

- Kaching (ENG)
- (Pré)contemplation (FR)



Je me protège

Applications pour bloquer

- Gamban (Android / iPhone / Windows / Mac)
- Goodbye Gambling (Android / Windows / Mac)
- Gamblock (Android / iPhone / Windows / Mac)
- Offbet (Android / Windows / Mac)

Autoexclusion

- Loto-Québec (bienjouer.lotoquebec.com)
- Garde-jeu

Mon objectif :

Je cherche du soutien

Jeu : aide et
référence 1 800 461-0140
aidejeu.ca

Prévention
du suicide 1 866 APPELLE
suicide.ca

Info-Social 811 Option 2

G.A. 514-484-6666 / 1-866-484-6664
gaquebec.org



J'entre en action

- Test pour évaluer son degré de dépendance
- Utilisation du guide sur les mesures de protection (PDF)