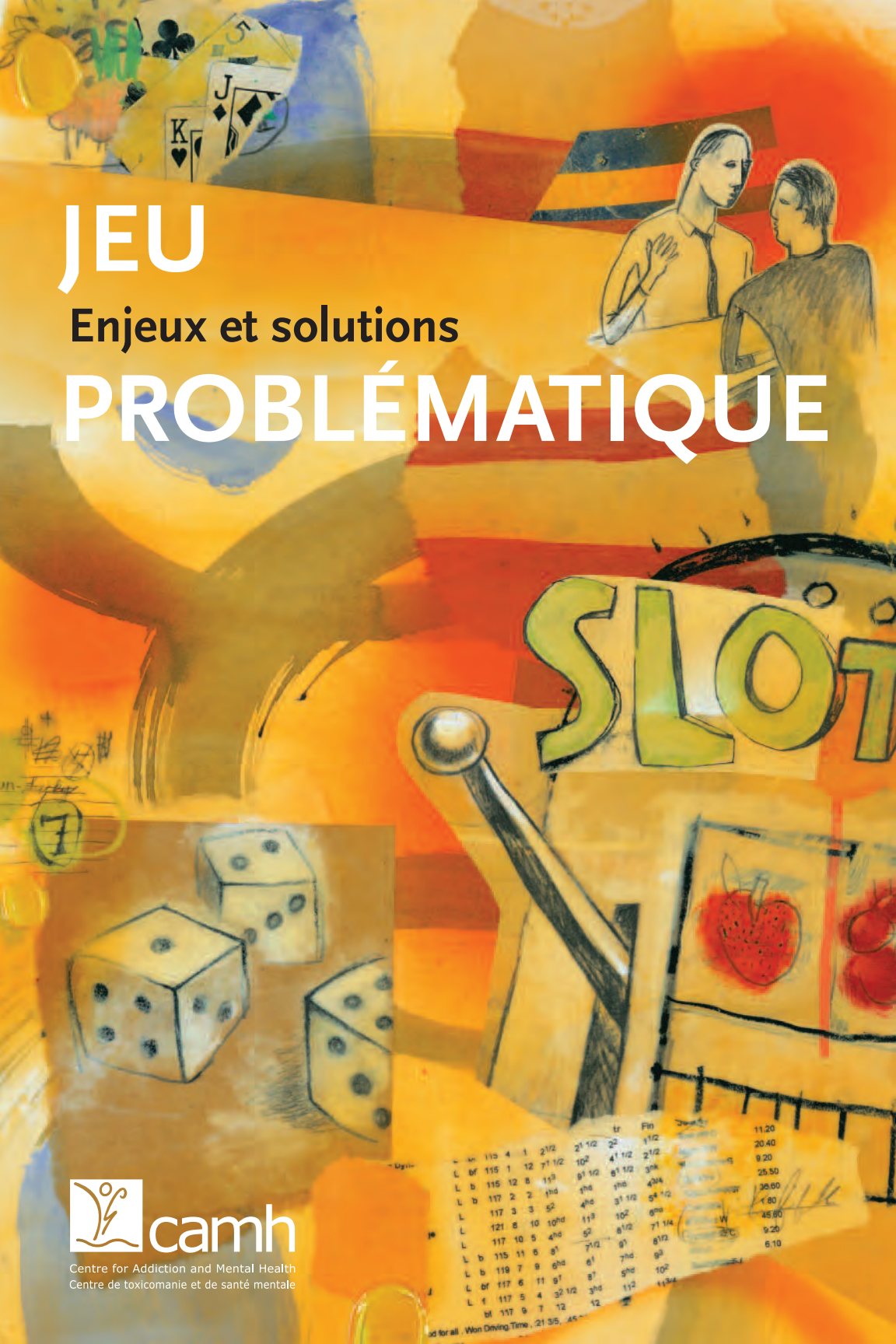


JEU

Enjeux et solutions

PROBLÉMATIQUE



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

	tr	Fin		11.20
L b 115 4 1	2 1/2	2 1/2	11/2	20.40
L b 115 1 12	7 1/2	10 1/2	4 1/2	9.20
L b 117 2 2	1 1/2	1 1/2	3 1/2	25.50
L L 117 3 3	5 1/2	4 1/2	5 1/2	36.00
L L 121 8 10	10 1/2	10 1/2	7 1/4	1.80
L L 117 10 5	4 1/2	5 1/2	8 1/2	45.80
L b 115 11 8	8 1/2	7 1/2	9 1/2	9.20
L b 119 7 9	6 1/2	8 1/2	10 1/2	6.10
L b 117 6 11	9 1/2	8 1/2	11 1/2	
L L 117 5 4	3 1/2	3 1/2	11 1/2	
L b 117 9 7	12	12	11 1/2	

Jeu problématique : Enjeux et solutions



Problem Gambling
Institute of Ontario
Institut ontarien du
jeu problématique



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur
de l'Organisation panaméricaine de la santé
et de l'Organisation mondiale de la Santé

Affilié à l'Université de Toronto

Jeu problématique : Enjeux et solutions

Personnel du Projet sur le jeu problématique

ISBN 0-88868-471-1

Imprimé au Canada

Copyright © 2004, 2008, 2012 Centre de toxicomanie et de santé mentale,
Toronto (Ontario)

Le présent ouvrage ne peut être reproduit ou transmis, en partie ou en totalité et sous quelque forme que ce soit, par voie électronique ou mécanique, y compris par photocopie ou enregistrement, ou par voie de stockage d'information ou de système de récupération, sans la permission écrite de l'éditeur—sauf pour une brève citation (d'un maximum de 200 mots) dans une revue spécialisée ou un ouvrage professionnel.

2845/04-2004, 07-2007, 03-2008, 05-2010, 05-2012

Table des matières

Remerciements 5

Introduction 7

1 Qu'est-ce que le jeu ? 9

2 Qu'est-ce que le jeu problématique ? 11

3 Les effets du jeu 17

4 Obtenir de l'aide 25

5 Où obtenir de l'aide 33

Remerciements

Le présent guide s'appuie sur les connaissances et l'expérience du personnel du Projet sur le jeu problématique du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH). Nous avons également bénéficié de l'apport de conseillers et d'autres professionnels de partout en Ontario qui œuvrent auprès des personnes touchées par le jeu problématique. Enfin, nous remercions les clients qui ont lu le manuscrit et nous ont donné de précieux conseils.

Jeu problématique : Enjeux et solutions est une réalisation du personnel du Service d'éducation et de publication de CAMH.

Introduction

Le présent guide s'adresse aux personnes qui ont des problèmes de jeu. Si un de vos proches joue trop, veuillez consulter le document *Jeu problématique : Guide pour les familles*.

Vos habitudes de jeu vous inquiètent peut-être ou dérangent des personnes que vous aimez. Grâce à ce guide, nous espérons vous aider :

- à comprendre la différence entre les habitudes de jeu à faible risque et les habitudes néfastes ;
- à comprendre les effets que le jeu peut avoir sur votre vie ;
- à décider si vous devez arrêter de jouer, réduire la pratique du jeu ou changer vos habitudes de jeu ;
- à voir ce que le counseling peut vous apporter ;
- à trouver les ressources qui ont aidé d'autres personnes qui avaient des problèmes de jeu.

Vous croyez peut-être avoir perdu le contrôle de votre vie maintenant. Le jeu peut causer des difficultés financières et familiales. Votre santé peut en souffrir. Ce sont là de graves problèmes.

Cependant, avec de l'aide, vous pouvez surmonter vos problèmes de jeu. Des conseillers ayant reçu une formation spéciale ont aidé des milliers de personnes à arrêter de jouer ou à contrôler leur pratique du jeu. Des personnes ayant des problèmes de jeu réussissent à s'en sortir. Vous pouvez être une de ces personnes.

En prenant ce guide, vous avez fait un premier pas dans la bonne direction.

1

Qu'est-ce que le jeu ?

Jouer à des jeux de hasard et d'argent, c'est risquer de perdre de l'argent ou des biens personnels lorsque l'issue du jeu est surtout régie par le hasard.

Il existe différentes formes de jeux de hasard et d'argent, dont les suivantes :

- jeux de casino
- bingo
- keno
- machines à sous
- loterie
- billets à gratter, billets Nevada ou billets à languettes
- paris sur jeux de cartes, mah-jong ou dominos
- paris sur courses de chevaux
- autres paris sportifs (poules)
- paris sur jeux d'adresse comme le golf
- tombolas et jeux semblables
- jeux sur Internet
- spéculation boursière

PROBLÈMES LIÉS AU JEU : DES CHIFFRES

Ontario

- En 2009-2010, la Société des loteries et des jeux de l'Ontario a généré des revenus de 2 milliards de dollars pour appuyer les priorités provinciales, et 18 millions de dollars pour appuyer

(« Problèmes liés au jeu : des chiffres » suite)

les programmes de responsabilité des entreprises en matière d'éducation, de recherche et de traitement du jeu problématique ¹.

- En 2009, chaque Canadien a consacré en moyenne 515 \$ aux jeux de hasard, comparativement à 130 \$ en 1992. En 2009, chaque Ontarien a consacré en moyenne 455 \$, comparativement à 105 \$ en 1992.²
- On estime que 1,2 %³ à 3,4 %⁴ des Ontariens ont un problème de jeu modéré ou grave.³
- Le taux de joueurs ayant un problème de jeu modéré ou grave est le plus élevé (6,9 %) chez les jeunes de 18 à 24 ans.⁴
- Selon une étude de 2006, 63,3 % des adultes ont déclaré avoir joué au moins une fois pendant l'année écoulée.⁴
- L'achat de billets de loterie est l'activité de jeu la plus courante chez les adultes.⁴

Canada

- Plus de la moitié des adultes vivant seuls consacrent de l'argent à au moins une activité de jeu, mais les hommes dépensent considérablement plus d'argent que les femmes aux jeux de hasard.²
- L'industrie du jeu, la plus grande industrie du divertissement au Canada, est égale en importance aux industries conjuguées du cinéma, de la télévision, de la musique et des sports pour spectateurs.⁵

RÉFÉRENCES

1. Société des loteries et des jeux de l'Ontario. *OLG 2009-2010*, rapport annuel, 2010. Consulté le 8 février 2012 sur Internet : http://www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_09-10.pdf.
2. Marshall, K. « Gambling 2011 », Statistique Canada, *Perspectives on Labour and Income (L'emploi et le revenu en perspective)*, n° 75-001-X au catalogue, 2011. Consulté le 8 février 2012 sur Internet : www.statcan.gc.ca/pub/75-001-x/2011004/article/11551-eng.pdf.
3. Williams, R.J., R.A. Volberg et R.M.G. Stevens. *The Population Prevalence of Problem Gambling: Methodological Influences, Standardized Rates, Jurisdictional Differences, and Worldwide Trends*. Rapport rédigé pour le compte de l'Ontario Problem Gambling Research Centre et du Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario, mars 2012.

4. Wiebe, J., P. Mun et N. Kauffman. *Gambling and Problem Gambling in Ontario 2005*, Conseil du jeu responsable, Toronto (Ontario), 2006. Consulté le 19 janvier 2012 sur Internet : www.gamblingresearch.org/content/research.php?appid=1043.
5. Rutsey, B. « Four years and counting », *Canadian Gaming Business*, vol. 4, n° 3 (mai 2009), p. 6.

2

Qu'est-ce que le jeu problématique ?

Le jeu problématique est plus qu'une simple question d'argent. Il touche tous les aspects de la vie d'une personne.

Le jeu est un problème quand :

- il nuit à votre travail, à vos études ou à d'autres activités ;
- il cause des problèmes de santé mentale ou physique ;
- il cause des difficultés financières ;
- il compromet votre réputation ;
- il fait du tort à votre famille ou à vos amis.

Les problèmes de jeu ne sont pas compartimentés mais se situent plutôt sur un continuum.



- **Non-joueur** : certaines personnes ne s'adonnent jamais aux jeux de hasard et d'argent.
- **Joueur occasionnel** : la plupart des gens jouent socialement, achetant de temps en temps un billet de tirage ou de loterie ou visitant occasionnellement un casino pour se divertir.
- **Joueur sérieux** : ce type de joueur joue régulièrement. Le jeu représente la principale forme de loisir, mais il ne passe pas

On retrouve des joueurs à problèmes dans tous les groupes d'âge, tranches de revenus, cultures et emplois.

avant la famille et le travail.

- **Joueur pré-pathologique** : ce type de joueur connaît des problèmes relationnels et des difficultés dans sa vie personnelle et professionnelle.
- **Joueur pathologique** : pour un petit nombre de personnes, mais tout de même significatif, le jeu a des conséquences néfastes sur tous les aspects de leur vie. Les personnes qui ont des problèmes de jeu aussi graves sont incapables de contrôler leur envie de jouer, malgré les préjudices que cela cause. Elles sont plus susceptibles de jouer pour échapper aux problèmes et atténuer l'angoisse.

Toutes les personnes qui jouent trop ne sont pas pareilles, pas plus que les problèmes auxquels elles font face. On retrouve des joueurs à problèmes dans tous les groupes d'âge, tranches de revenus, cultures et emplois. Certaines personnes deviennent des joueurs à problèmes du jour au lendemain tandis que chez d'autres il faut de nombreuses années avant que les difficultés n'apparaissent. Par exemple, des problèmes de jeu se dessinent chez certaines personnes qui tentent de récupérer l'argent qu'elles ont perdu ou celles qui aiment « décrocher ». Pour d'autres, le jeu représente un moyen d'échapper au stress de la vie.

Habitudes de jeu à faible risque et néfastes

Le jeu ne devient pas nécessairement problématique. Ainsi, les personnes qui ont des habitudes de jeu à faible risque :

- limitent le temps et l'argent qu'elles consacrent au jeu ;
- acceptent leurs pertes et ne tentent pas de les récupérer ;
- aiment gagner, mais comprennent que leurs gains sont le fait du hasard ;
- établissent un équilibre entre le jeu et d'autres formes de divertissement ;
- ne jouent pas pour gagner de l'argent ou payer des dettes ;
- ne jouent pas lorsqu'elles boivent de l'alcool ou qu'elles prennent d'autres drogues ;

- n'empruntent jamais d'argent et n'utilisent pas de placements ou d'économies familiales pour jouer ;
- ne jouent pas pour échapper à leurs problèmes ou éviter de faire face à leurs émotions ;
- n'ont pas de problèmes au travail ou de santé, de problèmes financiers ou familiaux, et leur réputation n'est pas compromise.

Par contre, les personnes qui ont des habitudes de jeu néfastes :

- mentent au sujet de leurs habitudes de jeu ou les gardent secrètes ;
- perdent la notion du temps et jouent plus longtemps qu'elles ne l'avaient prévu ;
- se sentent déprimées ou en colère après avoir joué ;
- dépensent plus d'argent qu'elles ne l'avaient prévu ou en dépensent plus qu'elles peuvent se permettre ;
- négligent leurs obligations professionnelles ou familiales à cause du jeu ;
- empruntent de l'argent ou utilisent l'argent du ménage pour jouer ;
- tentent de se refaire, de récupérer l'argent qu'elles ont perdu ;
- croient que le jeu finira par rapporter ;
- considèrent le jeu comme un aspect très important de leur vie ;
- se servent du jeu pour faire face à leurs problèmes ou éviter des choses ;
- ont des différends avec leur famille et leurs amis au sujet du jeu ;
- négligent leur santé physique ou émotionnelle à cause du jeu.

Pour vous aider à décider si vos habitudes de jeu sont problématiques, remplissez le questionnaire ci-dessous.

EST-CE QUE J'AI UN PROBLÈME DE JEU ?

Le questionnaire suivant est fondé sur l'Indice de gravité du jeu problématique. Encercliez la réponse qui correspond à votre situation et additionnez les points correspondants à la fin.

Au cours des 12 derniers mois :

Avez-vous misé plus d'argent que vous pouviez vous permettre de perdre ?

0	1	2	3
<i>Jamais</i>	<i>Parfois</i>	<i>La plupart du temps</i>	<i>Presque toujours</i>

Avez-vous eu besoin de miser plus d'argent pour obtenir la même excitation ?

0	1	2	3
<i>Jamais</i>	<i>Parfois</i>	<i>La plupart du temps</i>	<i>Presque toujours</i>

Êtes-vous retourné jouer une autre journée pour récupérer l'argent que vous aviez perdu ?

0	1	2	3
<i>Jamais</i>	<i>Parfois</i>	<i>La plupart du temps</i>	<i>Presque toujours</i>

Avez-vous vendu quelque chose ou emprunté pour obtenir de l'argent pour jouer ?

0	1	2	3
<i>Jamais</i>	<i>Parfois</i>	<i>La plupart du temps</i>	<i>Presque toujours</i>

Avez-vous déjà senti que vous aviez peut-être un problème de jeu ?

0	1	2	3
<i>Jamais</i>	<i>Parfois</i>	<i>La plupart du temps</i>	<i>Presque toujours</i>

Le jeu a-t-il causé chez vous des problèmes de santé, y compris du stress ou de l'anxiété ?

0	1	2	3
<i>Jamais</i>	<i>Parfois</i>	<i>La plupart du temps</i>	<i>Presque toujours</i>

Des personnes ont-elles critiqué vos habitudes de jeu ou vous ont-elles dit que vous aviez un problème de jeu (même si vous estimiez qu'elles avaient tort) ?

0	1	2	3
<i>Jamais</i>	<i>Parfois</i>	<i>La plupart du temps</i>	<i>Presque toujours</i>

Vos habitudes de jeu ont-elles causé des difficultés financières à vous ou à votre famille ?

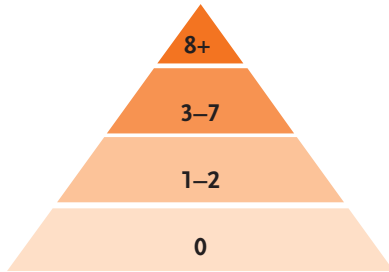
0	1	2	3
<i>Jamais</i>	<i>Parfois</i>	<i>La plupart du temps</i>	<i>Presque toujours</i>

Vous êtes-vous déjà senti coupable de vos habitudes de jeu ou de ce qui arrive quand vous jouez ?

0	1	2	3
<i>Jamais</i>	<i>Parfois</i>	<i>La plupart du temps</i>	<i>Presque toujours</i>

Score total

Plus votre score est élevé, plus vous avez de risques de développer un problème de jeu.



- 8 ou plus jeu à risque élevé—la personne qui obtient ce score peut avoir une dépendance au jeu et beaucoup de problèmes liés au jeu.
- 3-7 jeu à risque modéré—la personne qui obtient ce score a déjà un certain nombre de problèmes liés au jeu.
- 1-2 jeu à faible risque—la personne qui obtient ce score peut avoir eu un ou deux problèmes mineurs liés au jeu.
- 0 jeu non problématique—la personne qui obtient ce score n'a eu aucun problème lié au jeu au cours de l'année écoulée.

Vous êtes plus à risque de devenir un joueur à problèmes si vous avez subi une perte ou des changements récemment, par exemple, problèmes relationnels, divorce, perte d'emploi.

Le score de l'Indice de gravité du jeu problématique permet de savoir si les activités de jeu de la personne sont problématiques. Un score élevé révèle habituellement la présence d'un problème grave. Le schéma en pyramide (ci-dessus) montre que les personnes dont le score est faible sont plus nombreuses que celles dont le score est élevé.

Facteurs de risque

Beaucoup de facteurs de risque sont liés au jeu problématique. Les facteurs de risque désignent les choses qui peuvent rendre

une personne plus susceptible de devenir un joueur à problèmes. Les personnes les plus à risque sont celles qui :

- ont gagné un gros montant les premières fois qu'elles ont joué ;
- ont des problèmes financiers ;
- ont subi une perte ou des changements récemment, par exemple, problèmes relationnels, divorce, perte d'emploi, retraite ou mort d'un être cher ;
- jouent pour faire face à des problèmes de santé ou à la douleur physique ;
- se sentent souvent seules ;
- ont peu d'intérêts et de passe-temps ou ne savent pas où elles vont dans la vie ;
- s'ennuient souvent, prennent des risques ou agissent sans réfléchir ;
- utilisent le jeu, ou encore l'alcool ou d'autres drogues, pour faire face à des sentiments ou des événements négatifs ;
- se sentent souvent déprimées ou angoissées ;
- ont subi de mauvais traitements ou un traumatisme ;
- ont déjà eu ou ont encore des problèmes d'alcool, de toxicomanie ou de jeu ou sont dépendantes ;
- sont membres de familles où quelqu'un a déjà eu des problèmes d'alcool, de toxicomanie ou de jeu ou encore est une personne dépendante ;
- pensent avoir un système ou une façon de jouer qui augmente leurs chances de gagner ;
- ont un accès facile à leur forme préférée de jeu ;
- ne prennent pas de mesures pour surveiller leurs gains et leurs pertes au jeu.

Plus le nombre de facteurs contenus dans cette liste qui s'appliquent à vous est élevé, plus vous devez vous occuper de vos habitudes de jeu.

Comment obtenir de l'aide

Si vous pensez avoir un problème de jeu, vous pouvez obtenir de l'aide. Le chapitre 4 vous indique comment.

3

Les effets du jeu

Pourquoi est-ce que je suis incapable d'arrêter ?

« Comment cela est-il arrivé ? Je ne peux pas croire tous les problèmes que j'ai. »

« Si j'arrête de jouer maintenant, je perds sur toute la ligne. Je ne pourrai jamais rembourser tout l'argent que je dois. »

« Si j'avais de l'argent à investir, je suis sûr que la chance tournerait. J'ai besoin de gagner une autre fois seulement. »

« Même si je gagnais une autre fois, je perdrais probablement ce que j'ai gagné. »

« Je ne peux pas faire face à ce problème seule, mais je suis trop gênée pour demander de l'aide. »

« Je devrais être capable de régler mes propres problèmes. Comment ai-je pu être aussi stupide ? »

« Je ne pensais jamais que ça irait jusque là. »

Est-ce que ces phrases vous semblent familières ? La plupart des joueurs à problèmes disent qu'ils n'avaient plus de contrôle sur le temps et l'argent qu'ils consacraient au jeu. Ils négligeaient leurs autres obligations. Ils savaient qu'ils avaient des problèmes, mais seul le jeu semblait important.

Beaucoup de personnes qui jouent trop sont ambivalentes quant au jeu. Ils savent qu'ils causent des problèmes aux personnes qu'ils aiment. Ils peuvent devenir angoissés et malheureux et souvent ils se détestent, mais l'envie de jouer semble irrésistible. Ils savent qu'ils ne peuvent pas faire fi de tout le temps, de tout l'argent et de toutes les émotions qu'ils ont investis dans le jeu. Ils ne peuvent pas accepter qu'ils ne récupéreront jamais ce qu'ils ont perdu. Certaines personnes croient encore que le système finira par rapporter, que leur chance va tourner ou que leur tour est venu de gagner. D'autres croient que le seul moyen de se sortir d'une situation dont ils ont honte consiste à continuer de jouer.

D'autres personnes promettent d'arrêter, mais ne peuvent pas le faire. Elles craignent que leurs proches ne découvrent leurs habitudes de jeu. Elles s'enfoncent de plus en plus dans leur secret et s'endettent encore davantage. Elles continuent de croire qu'un gain important mettra fin à leurs problèmes. De temps à autre, elles peuvent gagner, ce qui alimente leur espoir, jusqu'à ce que les pertes ne recommencent à s'accumuler. Si elles abandonnent maintenant, elles vont se sentir comme des perdants. Elles devront faire face à tous les problèmes que leurs habitudes de jeu ont causés.

Il est difficile de changer ses habitudes de jeu sans aide. Le counseling peut vous aider à trouver des solutions à long terme à vos problèmes.

Si vous ressemblez à la plupart des personnes qui jouent trop, vous avez peut-être tenté de réduire votre pratique du jeu ou d'arrêter complètement à maintes reprises. Il est difficile de changer ses habitudes de jeu sans aide. Le counseling peut vous aider à trouver des solutions à long terme à vos problèmes.

Risques et bénéfices du jeu

Beaucoup de personnes sont ambivalentes quant au jeu (voir case à la page suivante). Il se peut que vous ne vouliez pas arrêter de jouer. Par ailleurs, vous constatez peut-être les méfaits que vous cause le jeu. De tels sentiments contradictoires peuvent

être déconcertants. Avec l'aide d'un conseiller, vous pourrez évaluer votre situation et formuler un plan d'action.

RISQUES ET BÉNÉFICES DU JEU

Vous êtes peut-être ambivalent quant au jeu et peut-être aussi vous reconnaissez-vous dans les énoncés concernant les bénéfices et les risques contenus dans ces listes.

Bénéfices

Je joue parce que :

- J'aime la sensation d'euphorie que le jeu procure.
- Je sais qu'un gain important pourrait régler tous mes problèmes.
- Le jeu est la seule possibilité qui m'est offerte de devenir riche.
- J'aime pouvoir payer la traite à mes parents et amis.
- J'ai un système sûr ; ce n'est qu'une question de temps avant que je gagne encore.
- Quand je gagne au jeu, je peux faire de l'argent facilement et rapidement.
- Le jeu m'aide à oublier mes problèmes et ma douleur pendant un certain temps.
- Le jeu est la seule chose dans ma vie qui m'appartient en propre.
- Le jeu me permet de sortir ; je me sens en sécurité et bienvenu.
- Tous mes amis jouent.

Risques

Je songe à demander de l'aide parce que :

- Mon conjoint menace de me quitter si je n'arrête pas de jouer.
- Je me querelle avec les autres au sujet du jeu.
- Je suis fatiguée de me dérober, de mentir et de cacher mes pertes.
- Ma réputation en souffre.

- Mes créanciers me harcèlent ; je suis très endetté.
- Le jeu m'obsède ; il prend toute la place dans ma vie.
- J'ai arrêté de m'occuper de choses qui devraient être importantes pour moi.
- J'ai emprunté de l'argent de tellement de personnes. Je n'ose plus me montrer à elles.
- J'ai peur de perdre mon travail.
- Ma santé en souffre.
- Maintenant, j'ai rarement du plaisir quand je joue.
- Je me sens tellement comme un perdant. Parfois, je me déteste tellement que je voudrais mettre un terme à tout ça.

Effets sur les familles

Les problèmes de jeu provoquent de vifs sentiments chez les membres de la famille, ce qui rend plus difficile le règlement des problèmes.

Les problèmes de jeu nuisent aux familles de nombreuses façons :

- *Problèmes financiers* : Lorsque les membres d'une famille apprennent que des économies ou des biens ont été perdus, ils peuvent avoir peur ou se sentir en colère ou trahis.
- *Problèmes émotionnels et isolement* : Les problèmes de jeu provoquent de vifs sentiments chez les membres de la famille, ce qui rend plus difficile le règlement des problèmes. Beaucoup de conjoints de joueurs à problèmes ne veulent pas être émotionnellement ou physiquement proches des personnes qui leur ont fait du mal.
- *Santé physique et mentale* : Le stress provoqué par les problèmes liés au jeu cause parfois aussi des problèmes de santé tant pour le joueur que pour sa famille. Ces problèmes peuvent comprendre l'anxiété, la dépression et des troubles connexes tels que l'insomnie, les ulcères, les troubles intestinaux, les maux de tête et les douleurs musculaires.
- *Épuisement* : Beaucoup de familles aux prises avec le stress ont de la difficulté à s'adapter. Une personne peut tenter de garder le contrôle en faisant plus de tâches, ce qui peut entraîner un épuisement. Les membres des familles oublient souvent de prendre soin d'eux-mêmes ou de se divertir.

- *Effets sur les enfants* : Lorsque l'un des parents ou des parents-substituts a un problème de jeu, les enfants peuvent se sentir oubliés, déprimés et en colère. Ils peuvent croire qu'ils ont causé le problème et que s'ils sont « sages », le problème disparaîtra. Les enfants peuvent croire qu'ils doivent choisir entre leur père ou leur mère. Ils peuvent arrêter d'avoir confiance en leurs parents qui font des promesses qu'ils ne tiennent pas. Certains enfants peuvent essayer d'attirer l'attention de leurs parents en se comportant mal.
- *Violence physique et psychologique* : La violence familiale est plus fréquente lorsque les familles sont en situation de crise. Les problèmes de jeu peuvent donner lieu à des actes de violence physique ou psychologique commis par un conjoint, un parent ou un enfant. Si cela se produit dans votre famille, demandez de l'aide immédiatement (voir chapitre 5).

Angoisse et dépression

Beaucoup de joueurs excessifs se sentent stressés, angoissés et déprimés. À cause de cela, ils ont de la difficulté à dormir, à se concentrer et à régler leurs problèmes.

Si quelques-uns des symptômes suivants persistent pendant plus de deux semaines, rendant difficile votre vie de tous les jours, vous êtes peut-être atteint de dépression majeure :

- Vous avez perdu tout intérêt pour vos activités habituelles.
- Vous vous sentez déprimé, abattu, irritable.
- Vos habitudes de sommeil ont changé (p. ex., vous avez de la difficulté à vous endormir ou à rester éveillé, ou encore vous dormez trop).
- Votre appétit a changé. Vous avez perdu ou gagné du poids.
- Vous vous sentez désespéré, impuissant.
- Vous avez de la difficulté à penser et à vous souvenir de certaines choses, et vos pensées sont plus lentes.

Si vous êtes déprimé, parlez-en à un professionnel de la santé. Parlez-lui également de vos problèmes de jeu.

- Vous ressassez des sentiments de culpabilité et vous ne pouvez vous arrêter de penser à vos problèmes.
- Le sexe ne vous intéresse plus.
- Vous vous sentez physiquement fatigué, lent et lourd, ou vous vous sentez nerveux et agité.
- Vous vous sentez en colère.
- Vous pensez au suicide.

Si vous êtes aux prises avec l'une de ces difficultés, parlez-en à votre médecin de famille ou à d'autres professionnels de la santé (un conseiller spécialisé en jeu problématique peut également vous aider à obtenir l'aide dont vous avez besoin). Parlez-lui également de vos problèmes de jeu. Le traitement peut comprendre des médicaments ou du counseling et d'autres soutiens.

Si vous avez des idées suicidaires ou si vous planifiez de vous enlever la vie, demandez de l'aide immédiatement.

Risque de suicide

Le taux de suicide est plus élevé chez les joueurs excessifs et chez les membres de leur famille. Les personnes les plus susceptibles de faire une tentative de suicide sont celles qui ont également des problèmes de santé mentale (comme la dépression), les buveurs excessifs et les usagers invétérés de drogue. Les personnes qui ont déjà menacé de se suicider ou se sont déjà automutilées sont également plus à risque.

Si vous avez des idées suicidaires ou si vous planifiez de vous enlever la vie, *demandez de l'aide immédiatement*. Vous n'avez pas à faire face à vos problèmes seul.

QUE FAIRE SI VOUS AVEZ DES IDÉES SUICIDAIRES

Si vous pensez à vous enlever la vie :

- Rendez-vous à l'urgence immédiatement.
- Débarrassez-vous de tout ce qui pourrait vous servir pour vous suicider (p. ex., armes à feu, médicaments).
- Faites savoir à votre famille ou à un ami comment vous vous sentez.
- Téléphonez au centre d'aide morale (Distress Centre ; Tel-Aide) de votre localité pour obtenir du soutien et des renseignements (voir page 35).
- Parlez à votre médecin de ce qui se passe, y compris de votre problème de jeu.
- Ne buvez pas d'alcool et ne prenez pas d'autres drogues ; cela ne fera qu'empirer les choses.
- Téléphonez à la Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique (1 888 230-3505) et prenez des dispositions pour voir un conseiller dès que possible (voir page 33). Vous pouvez habituellement obtenir un rendez-vous dans les jours qui suivent.
- Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance, comme un ami ou un conseiller spirituel.

4

Obtenir de l'aide

Si vous pensez avoir un problème de jeu, vous pouvez obtenir de l'aide. Le gouvernement de l'Ontario met de côté une partie de l'argent que rapportent les machines à sous dans les casinos de bienfaisance et les hippodromes pour :

- offrir un service téléphonique d'aide aux joueurs à problèmes et à leurs proches ;
- fournir du counseling aux joueurs à problèmes ;
- financer des recherches sur le jeu problématique ;
- informer le public et les professionnels de la santé mentale sur le jeu.

Une aide confidentielle et professionnelle est offerte gratuitement à toute personne affectée par le jeu. Le counseling peut vous aider à comprendre pourquoi vous jouez, pour que vous puissiez arrêter de jouer, réduire la pratique du jeu ou changer vos habitudes. Il peut également vous aider à atténuer l'amertume et à rétablir la confiance dans votre famille.

Qu'est-ce que le counseling pour le jeu ?

Le counseling est un mécanisme sûr et confidentiel qui vous permet de parler de l'impact du jeu problématique sur votre vie sans que vous soyez jugé. Les conseillers en jeu problématique ont reçu une formation spéciale qui leur permet de comprendre vos difficultés. Vous décidez avec votre conseillère ou

vous conseiller la fréquence des consultations et ce dont vous parlerez.

Il n’y a pas de honte à demander de l’aide. C’est la première étape en vue de reprendre le contrôle de vos habitudes de jeu et de régler d’autres problèmes.

**En Ontario,
le counseling
est gratuit
pour toutes
les personnes
qui sont tou-
chées par
le jeu.**

En Ontario, un counseling est offert gratuitement à toute personne affectée par le jeu—pas seulement aux joueurs. Dans la plupart des régions, il existe un organisme qui offre des services de counseling aux personnes ayant un problème de jeu, près de chez elles. Des programmes de traitement de jour et de traitement en établissement sont également offerts dans plusieurs régions de la province. En outre, du counseling téléphonique et un guide d’initiative personnelle sont également disponibles. Vous pouvez également profiter de services de conseillers en crédit, de counseling familial et d’autres ressources. La Ligne ontarienne d’aide sur le jeu problématique (1 888 230-3505) peut vous diriger vers les services de soutien et d’autres ressources dont vous avez besoin. Elle est accessible 24 heures sur 24.

Certains organismes offrent des rendez-vous en soirée ou en fin de semaine pour les consultations en personne. Le counseling peut se faire avec le joueur seul ou avec sa conjointe ou son conjoint et les autres membres de sa famille. Des séances de counseling de groupe peuvent également être offertes.

Le counseling est confidentiel, dans la mesure des limites permises par la loi. Votre conseillère ou votre conseiller devrait vous expliquer ces limites avant de débiter le counseling. Il devrait également vous expliquer ce qu’il attend de vous et ce que le counseling pourra vous apporter.

Que peut m'apporter le counseling ?

Beaucoup de personnes se demandent si elles doivent arrêter de jouer avant que le counseling ne débute. C'est à vous de décider d'arrêter. Votre conseillère ou votre conseiller n'exercera aucune pression pour vous inciter à faire des changements avant qu'il soit temps.

Le jeu affecte les joueurs et leurs familles de différentes façons. Les conseillers spécialisés en jeu problématique vous informent sur le jeu. Ils vous aident à examiner les solutions possibles pour que vous puissiez trouver celle qui vous convient. Il peut s'agir, par exemple, d'arrêter de jouer pendant un certain temps. Certaines personnes savent d'emblée quelles mesures elles veulent prendre, tandis que d'autres ne sont pas sûres. Dans un cas comme dans l'autre, il peut être utile d'arrêter de jouer pendant un certain temps. Pendant cette « pause », vous pourrez penser aux effets que le jeu a sur vous et chercher des moyens de reprendre le contrôle.

C'est à vous de décider d'arrêter. Votre conseillère ou votre conseiller n'exercera aucune pression pour vous inciter à faire des changements.

Le counseling est un processus d'apprentissage. Avec de nouveaux renseignements, vous pouvez prendre des décisions judicieuses. Les conseillers peuvent vous aider à résoudre vos principaux problèmes, par exemple, remettre de l'ordre dans vos finances, faire face au stress et à d'autres problèmes, trouver d'autres activités, rétablir les relations familiales et regagner la confiance de votre conjointe ou de votre conjoint.

Le counseling peut également vous aider à :

- reprendre le contrôle de vos habitudes de jeu ;
- remettre de l'ordre dans vos finances ;
- rétablir les relations familiales ;
- faire face aux envies de jouer ;
- rétablir l'équilibre dans votre vie ;
- faire face aux autres problèmes de la vie ;
- éviter les rechutes.

Nous aborderons maintenant ces étapes.

REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SES HABITUDES DE JEU

Certaines personnes ne veulent pas arrêter de jouer. Elles veulent simplement réduire les méfaits du jeu. D'autres savent qu'elles doivent arrêter complètement.

Le counseling peut vous aider à atteindre le but que vous vous serez fixé. Vous apprendrez comment contrôler vos habitudes de jeu en identifiant les déclencheurs (ce qui vous pousse à jouer). Si vous connaissez les signaux d'avertissement, vous pourrez prendre les mesures qui s'imposent. Les déclencheurs peuvent comprendre ce qui suit :

- le fait d'avoir de l'argent (p. ex., le jour de paye) ;
- l'ennui ou le fait de se sentir agité, fébrile, en colère, déprimé ou seul ;
- les soucis d'argent ou l'accumulation de dettes ;
- la consommation d'alcool ou d'autres drogues ;
- la lecture des pages sportives et financières du journal ;
- le fait de passer près de maisons de jeu ;
- le fait de passer du temps avec des amis qui sont des joueurs ;
- la pratique du jeu selon un horaire régulier (p. ex., bingo du vendredi soir).

REMETTRE DE L'ORDRE DANS SES FINANCES

Les joueurs à problèmes demandent souvent de l'aide après une crise financière. Pour reprendre le contrôle de vos finances, vous devrez :

- déterminer votre endettement et planifier un moyen de régler vos problèmes financiers, dans l'immédiat et à long terme ;
- obtenir des conseils financiers et juridiques et notamment des services de conseillers en crédit ;
- établir un budget réaliste ;
- éliminer les déclencheurs qui vous incitent à jouer pour protéger votre argent.

Le cas échéant, vous devrez peut-être travailler de concert avec votre conjointe ou votre conjoint et les autres membres de votre famille pour régler les problèmes financiers.

RÉTABLIR LES RELATIONS FAMILIALES

Il est important de regagner la confiance des membres de la famille. Pour l'instant, cela peut sembler impossible. Certaines relations ne survivent pas à un problème de jeu.

Cependant, avec l'aide d'une conseillère ou d'un conseiller, vous pouvez régler les problèmes familiaux à votre propre rythme. Les conseillers ont des compétences pour :

- aider à rétablir la confiance ;
- vous aider à apprendre comment mieux communiquer ;
- vous aider à apprendre à pardonner ;
- vous aider à réduire la culpabilité et à accroître votre estime de soi ;
- trouver des moyens de commencer à améliorer vos relations ;
- envisager des moyens de réparer les dommages financiers et émotionnels que le jeu a causés ;
- comprendre ce que votre famille peut traverser et ce que vous pouvez espérer lorsque les plaies seront guéries.

FAIRE FACE AUX ENVIES DE JOUER

Le counseling apprend aux joueurs comment atténuer leur envie de jouer et garder le contrôle. Vous avez peut-être déjà des stratégies. Le counseling peut vous aider à en apprendre d'autres. Les trois principaux moyens d'atténuer vos envies de jouer sont :

- changer vos habitudes ;
- changer votre façon de voir le jeu ;
- faire face à vos sentiments.

Le counseling vous aide à prendre conscience des fausses croyances qui causent les problèmes.

1. Changer ses habitudes

Il est important de changer vos habitudes de jeu, surtout lorsque vous commencez à faire face à vos problèmes, parce que c'est souvent à ce moment que l'envie de jouer est forte. Un changement de mode de vie peut être utile ; ainsi, vous devriez notamment :

- établir des buts clairs concernant votre pratique du jeu ;
- déterminer les déclencheurs et planifier en conséquence (p. ex., éviter les endroits où l'on joue et les amis joueurs, limiter votre accès à l'argent) ;
- trouver des activités pour remplacer le jeu (p. ex., passer du temps avec les amis et la famille, poursuivre de vieux intérêts ou en trouver de nouveaux).

Vous voudrez peut-être vous empêcher d'avoir accès aux casinos ou aux sites de jeu Internet. Dans les casinos, c'est ce qu'on appelle l'auto-exclusion. Votre conseillère ou votre conseiller pourra vous expliquer comment l'auto-exclusion et les systèmes de blocage dans Internet peuvent vous aider.

2. Changer sa façon de voir le jeu

Les joueurs excessifs entretiennent par rapport au jeu de fausses croyances qui causent des problèmes. Beaucoup de personnes croient avoir plus de talent qu'elles n'en ont réellement ou estiment que leurs chances de gagner sont plus grandes qu'elles ne le sont réellement. D'autres croient posséder une recette pour accroître leurs chances de gagner.

Le counseling vous aide à prendre conscience de ces croyances pour que vous puissiez prendre des décisions fondées sur des renseignements exacts. Comprendre comment le jeu fonctionne réellement peut grandement vous aider à demeurer motivé à changer.

3. Faire face à ses sentiments

Beaucoup de personnes se servent du jeu pour éviter de faire face à des sentiments de dépression, de colère ou d'angoisse. Certains jouent pour faire face à la violence, à la maladie, à une perte ou au stress.

Grâce au counseling, vous pouvez apprendre à reconnaître vos sentiments et à les exprimer de manière appropriée. Cela aide à réduire l'envie de jouer, à rétablir la santé et le bien-être et à vous rapprocher de votre famille.

RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE DANS SA VIE

Les problèmes de jeu se traduisent souvent par un déséquilibre dans votre vie. Le counseling peut vous aider ainsi que votre famille à rétablir l'équilibre et à trouver des moyens de remplacer le jeu. Pour trouver un équilibre, vous devrez :

- trouver de saines habitudes (p. ex., bien manger, faire de l'exercice et prendre soin de votre santé physique et émotionnelle) ;
- obtenir le soutien d'amis et être bien dans votre peau ;
- apprendre à gérer votre stress ;
- apprendre à faire face aux déclencheurs comme l'ennui et la solitude.

Le counseling peut vous aider à rétablir l'équilibre dans votre vie et à trouver des moyens de remplacer le jeu.

FAIRE FACE À SES AUTRES PROBLÈMES ET RETROUVER L'ESPOIR

Il se peut que le jeu ne soit pas votre seul problème. Les joueurs excessifs sont souvent aux prises, par exemple, avec des problèmes d'alcool et de drogue, d'impulsivité (agir sans réfléchir) et de santé mentale. Le counseling peut vous aider à régler ces problèmes et à améliorer la qualité globale de votre vie.

Lorsque vous avez un problème de jeu, il peut être difficile de trouver l'espoir pour l'avenir. Le counseling peut vous aider à voir que le changement est possible. Il est le plus efficace lorsque tous les membres de la famille se serrent les coudes et s'entraident.

La plupart des gens qui ont consulté un conseiller spécialisé en jeu problématique disent que cela les a aidés. Ils disent :

- qu'ils se sentent mieux dans leur peau ;
- qu'ils sont en meilleure santé physique et mentale ;
- qu'ils pensent plus clairement ;
- que leurs relations familiales se sont améliorées ;
- qu'ils sentent avoir le contrôle de leur vie, que ce n'est pas le jeu qui les maîtrise ;
- qu'ils maîtrisent leurs dettes.

Certaines personnes font des rechutes, mais cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas changer ou que vous ne changerez pas.

ÉVITER LES RECHUTES

Après avoir commencé à se rétablir, certains joueurs retombent dans leurs vieilles habitudes de jeu. Ces rechutes s'expliquent de multiples façons. De nombreuses personnes en font, mais cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas changer ou que vous ne changerez pas. Cependant, elles rendent beaucoup plus difficile le processus de changement et menacent vos progrès. Votre conseillère ou votre conseiller vous aidera à trouver des moyens pour prévenir les rechutes ou tirer des leçons d'une rechute pour en éviter d'autres.

5

Où obtenir de l'aide

Le jeu problématique peut être vaincu. Vous avez fait un premier pas important en lisant ce guide. La suite des choses dépend de vous. Même si vous vous sentez peut-être dépassé par votre problème de jeu et d'autres problèmes, le changement est possible. Et vous n'avez pas à le faire seul. Les services décrits ci-dessous, gratuits et confidentiels, peuvent vous fournir l'aide dont vous avez besoin pour vous reprendre en mains.

Services provinciaux et nationaux

Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

Service gratuit, confidentiel et anonyme, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique offre des renseignements en plus de 140 langues. Elle dirige également les appelants vers :

- les services de traitement et de counseling mis à la disposition des joueurs à problèmes et de leurs proches ;
- les services de conseillers en crédit ;
- les services de counseling téléphonique accessibles dans leur collectivité ;
- les organismes d'entraide comme Gamblers Anonymes et Gam-Anon.

Service multilingue sur le jeu problématique

1 888 230-3505

Ce réseau de professionnels offre, aux personnes atteintes d'un problème de jeu et à leurs proches, un traitement du jeu problématique gratuit, confidentiel et sensible aux différences culturelles, en multiples langues.

Institut ontarien du jeu problématique (IOJP)

du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

L'Institut ontarien du jeu problématique rassemble des spécialistes des traitements, des chercheurs de premier plan et des experts en communication et en partage de connaissances. Leur objectif : élaborer, modéliser et partager des solutions fondées sur des preuves aux problèmes liés au jeu, en Ontario et dans le monde.

Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)

1 888 746-3328

www.oaccs.com

Organisme sans but lucratif représentant un réseau de services de conseil en crédit accrédités et de conseillers en crédit agréés. L'objectif de l'OACCS est d'améliorer le bien être personnel et financier des Canadiens en exerçant son leadership dans l'industrie des finances et dans le domaine de la littératie et de la sensibilisation en matière financière. L'OACCS établit des normes visant la pratique, les connaissances, les compétences et l'éthique des professionnels des services de conseil en crédit et d'assistance financière. Pour de plus amples renseignements ou pour trouver un service fiable de conseillers en crédit dans votre collectivité, composer le 1 888 204 2221.

Centres d'information communautaire (CIC)

Faites le 0 ou le 211 (si ce service existe dans votre localité).
www.211Ontario.ca

Les CIC sont des organismes sans but lucratif qui recueillent des renseignements sur les services des administrations locales, les services communautaires et les services sociaux, notamment les services d'intervention en cas de crise, les refuges et les services de counseling. Communiquez avec la ou le téléphoniste pour savoir s'il y a un centre d'information communautaire dans votre région.

Jeunesse, J'écoute

1 800 668-6868

<http://jeunessejecoute.ca/Teens/Home.aspx?lang=fr-ca>

Ligne de soutien et d'information téléphonique accessible sans frais, 24 heures sur 24, pour les enfants et les jeunes.

Réseau francophone de soutien professionnel

www.reseaufranco.com

Le site Réseaufranco est une ressource conçue pour les professionnels des soins primaires en toxicomanie et en santé mentale qui desservent les collectivités francophones de tout l'Ontario. Le site vous fournit des renseignements généraux sur les problèmes de toxicomanie et de santé mentale et les programmes qui existent, et vous propose des ressources documentaires que vous pourrez utiliser auprès de vos clients et de leur famille, ainsi que d'autres professionnels des soins de santé.

Conseil du jeu responsable (CJR)

www.responsiblegambling.org

Le CJR aide les particuliers et les collectivités à gérer le jeu d'une façon responsable et saine, en mettant l'accent sur la prévention des problèmes qui sont liés au jeu.

Aide morale

Appelez la ou le téléphoniste ou vérifiez la liste des numéros d'urgence dans les premières pages de l'annuaire téléphonique pour y trouver le numéro de téléphone des centres d'aide morale de votre région.

Gamblers Anonymes (GA)

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

Les GA existent dans de nombreuses collectivités. À l'instar des Alcooliques Anonymes dont il s'inspire, le mouvement des GA utilise un programme de rétablissement en 12 étapes.

Gam-Anon et Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

Gam-Anon est un groupe d'entraide destiné aux membres des familles et aux amis des personnes qui ont des problèmes de jeu.

Ressources juridiques

Service Assistance-avocats

Renseignements généraux : 1 800 268-8326

<http://www.lsuc.on.ca/>

Le service Assistance-avocats vous donne le nom d'avocats (y compris de ceux qui travaillent pour l'aide juridique) de votre région qui vous fourniront une consultation d'une demi-heure gratuite.

Community Legal Education Ontario (CLEO)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

CLEO est une clinique d'aide juridique communautaire qui fournit des documents faciles à comprendre aux personnes ayant des revenus modiques. Les principaux sujets comprennent l'aide sociale, le droit du logement, le droit des réfugiés et immigrants, l'indemnisation des accidents du travail, la question féminine, le droit de la famille, l'assurance-emploi, et les droits de la personne.

Aide juridique Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca/fr/

L'aide juridique peut vous aider à assumer les coûts de services juridiques si vos revenus sont faibles. Si vous êtes admissible, vous pouvez obtenir une aide financière pour vous aider à régler une variété de problèmes, dont les questions criminelles, le droit familial et les problèmes touchant l'immigration et les réfugiés. Vous pouvez également recevoir de l'aide pour certains litiges civils et causes de dernière instance.

Lectures suggérées

Blaszczynski, A. *Overcoming Compulsive Gambling: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*, Londres, Constable & Robinson, 1998.

Davis, R. D. (2009). *Taking Back Your Life: Women and Problem Gambling*. Center City, Minnesota: Hazelden Publishing.

Derevensky, J. (In press). *Teen Gambling: Understanding a Growing Epidemic*. New York: Rowman & Littlefield.

Humphrey-Jones, H. & Slawik, M.A. (2008). *Crossing the Line: When Gamblers Turn to Crime*. New York: iUniverse Incorporated.

Ladouceur, Robert et Claude Boutin. *Y a-t-il un joueur dans votre entourage ? Tout ce que les proches doivent savoir*. Québec, Les Éditions de l'Homme, 2003

Ladouceur, Robert, Caroline Sylvain, Claude Boutin et Céline Doucet. *Le jeu excessif Comprendre et vaincre le gambling*. Les Éditions de l'Homme, 2000.

Perkinson, R. R. (2011). *The Gambling Addiction Client Workbook* (2nd ed.) Thousand Oaks, CA: Sage Publishing.

Prochaska, J., J. Norcross et C. Diclemente. *Changing for Good*, New York, William Morrow, 1994.

Shaffer, H. J., Martin, R. J., Kleschinsky, J. H. & Neporent, L. (In press). *Change Your Gambling, Change Your Life: Strategies for Managing Gambling and Improving Your Finances, Relationships and Health*. San Francisco: Jossey-Bass.

Sojourner, M. (2010). *She Bets Her Life: A True Story of Gambling Addiction*. Berkeley, CA: Seal Press.

Ustok, L. & Hughes, J. (2011). *First Steps Out of Problem Gambling*. Oxford, England: Lion Hudson.

Wolfe, D. A., Ballon, B. & Chaim, G. (2011). *What Parents Need to Know about Teen Risk Taking: Strategies for Reducing Problems Related to Alcohol, Other Drugs, Gambling and Internet Use*. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.

Sites Web utiles

Institut ontarien du jeu problématique (IOJP)

www.ProblemGambling.ca – site multimédia bilingue offrant des occasions de collaboration en ligne, des outils de dépistage, des possibilités de formation et des ressources aux

professionnels et aux personnes touchées par un problème de jeu, ainsi qu'à leur famille.

Compulsive Gamblers Hub (anglais seulement)

www.cghub.homestead.com

Groupe d'entraide dans Internet inspiré des Gamblers Anonymes.

GamBlock

www.gamblock.com

GamBlock bloque l'accès aux sites de jeu Internet. Il aide les personnes qui ont des problèmes de jeu à éviter les dangers du jeu en ligne. 94,95 \$US

Journal of Gambling Issues

www.camh.net/egambling

Publication en ligne qui traite de la recherche sur le jeu, des traitements et des politiques et qui relate les expériences positives et négatives de certaines personnes par rapport au jeu.

Dépasser ses limites, ce n'est plus du jeu.

www.knowyourlimit.ca

Site Internet commandité par l'OLG qui explique le fonctionnement du jeu en Ontario et les mythes et les vérités sur divers aspects du jeu (p. ex., les chances de gagner), et qui offre des conseils utiles pour que le jeu reste un jeu.

Société pour les troubles de l'humeur du Canada

www.mooddisorderscanada.ca

Centre ontarien de recherche sur le jeu problématique (anglais seulement)

www.gamblingresearch.org

Organisme de financement indépendant qui investit dans la recherche sur le jeu problématique, accroît la capacité de recherche en Ontario sur les problèmes liés au jeu et diffuse les conclusions de ses travaux.

**Projet d'éducation et de prévention sur le jeu pour
les jeunes—YMCA**

www.ymcagta.org/en/who-we-work-with/educators/gambling/index.html

Youth Gambling International

www.youthgambling.com

Voir également les sites Web énumérés dans les services provinciaux et nationaux à partir de la page 33.



Problem Gambling
Institute of Ontario
Institut ontarien du
jeu problématique

**Vous pouvez télécharger cette ressource et d'autres publications
à partir du site www.ProblemGambling.ca**

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