

Gagner sur soi-même :

***Guide pratique pour
modifier ses comportements
face au jeu***




NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE

Health Promotion
and Protection

Promotion et Protection
de la santé


Services de prévention et de
traitement des dépendances



Table des matières

COMPRENDRE MA RELATION AVEC LE JEU	2
---	----------

CHANGER SES HABITUDES	8
------------------------------	----------

PROGRESSER	18
-------------------	-----------

OBTENIR DE L'AIDE	24
--------------------------	-----------

Bienvenue!

Félicitations! En vous procurant ce guide, vous venez de franchir une première étape importante.

Ce guide a été créé pour vous aider à :

- comprendre vos problèmes face au jeu et leurs conséquences sur votre vie;
- comprendre comment le jeu peut devenir un problème pour certaines personnes;
- décider si vous devez modifier vos comportements face au jeu et à établir des objectifs précis (p. ex. moins jouer ou arrêter);
- apprendre des stratégies pour contrôler vos envies de jouer et atteindre vos objectifs;
- trouver une aide professionnelle et les informations nécessaires aux changements que vous souhaitez apporter dans votre vie.

Ce guide a été conçu à partir d'expériences de Néo-Écossais comme vous, des meilleures pratiques utilisées dans de nombreux pays, ainsi que d'études qui ont été financées par le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé (www.gov.ns.ca/hpp/gambling).

Si vos problèmes de jeu sont graves et si vous avez besoin de vous faire aider immédiatement, appelez le numéro suivant :

***Ligne d'aide pour les
joueurs compulsifs***

1-888-347-8888

Vous pouvez parler, tous les jours 24 heures sur 24, à un conseiller qui a été spécialement formé pour aider les personnes ayant une dépendance au jeu.



COMPRENDRE MA RELATION AVEC LE JEU

Niveaux de jeu

Le jeu ne cause pas toujours des problèmes. Il existe plusieurs niveaux de jeu, allant de la personne qui joue peu à celle dont les habitudes sont nocives (risques élevés).

Les personnes qui sont dans la catégorie à faible risque :

- s'imposent à elles-mêmes des limites de temps et d'argent quand elles jouent;
- acceptent de perdre et n'essaient pas de regagner ce qu'elles ont perdu;
- aiment gagner mais savent qu'il s'agit d'un hasard;
- savent créer un équilibre entre le jeu et d'autres formes de loisirs;
- ne jouent pas pour gagner de l'argent ou rembourser leurs dettes;
- ne jouent pas sous l'influence de l'alcool ou d'autres drogues;
- n'empruntent jamais d'argent, n'utilisent jamais leurs placements ou les économies de leur famille pour jouer;
- ne jouent pas pour fuir leurs problèmes ou leurs émotions;
- ne risquent pas leur travail, leur santé, leur argent, leur réputation ou le bien-être de leur famille en jouant.

Les joueurs à risque élevé (habitudes nocives) :

- mentent au sujet de leurs habitudes de jeu ou les gardent secrètes;
- perdent la notion du temps et jouent plus longtemps qu'ils ne l'avaient prévu;
- se sentent déprimés ou en colère après avoir joué;
- dépensent plus d'argent qu'ils ne l'avaient prévu ou en dépensent plus qu'ils peuvent se le 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 la chose la plus importante de leur vie;
- se servent du jeu pour faire face à leurs problèmes ou éviter certaines choses;
- ont des différends avec leur famille et leurs amis au sujet du jeu;
- négligent leur santé physique ou émotionnelle à cause du jeu.

Quand vous commencez

à modifier vos comportements de joueur, vous devez comprendre que certains autres facteurs peuvent contribuer à votre problème.

Vous êtes plus à risque si :

- vous avez déjà gagné beaucoup d'argent en jouant;
- vous avez des problèmes d'argent;
- vous venez récemment de subir une perte ou un changement important : problème de relation, divorce, perte d'emploi, retraite ou décès d'un être proche;
- vous jouez pour faire face à un problème de santé ou à des douleurs physiques;
- vous vous sentez souvent seul;
- vous avez peu de passe-temps ou l'impression que votre vie ne va nulle part;
- vous vous ennuyez souvent, prenez des risques ou agissez sans penser;
- vous vous servez du jeu ou de l'alcool ou d'autres drogues pour faire face à vos émotions ou aux choses qui vous arrivent;
- vous vous sentez souvent déprimé ou angoissé;
- vous avez été abusé ou traumatisé;
- vous avez (ou avez eu) des problèmes d'alcool ou de drogue;
- vous jouez ou dépensez trop d'argent;
- un membre de votre famille a eu des problèmes d'alcool ou de drogue, ou joue ou dépense trop;
- vous pensez posséder des tactiques qui vous permettent d'augmenter vos chances de gagner.

Plus cette liste correspond à votre réalité, plus vous devez faire attention à vos habitudes de jeu.

Évaluer le problème

Aucun questionnaire ne peut vous permettre de déterminer avec certitude si vos habitudes de jeu sont un problème. Cela peut permettre cependant de faire ressortir des comportements problématiques et donc d'avoir recours à un professionnel pour évaluer la situation.

Questionnaire sur vos habitudes de jeu

Je passe souvent plus de temps à jouer que je ne le veux.

oui non

Je dis que je gagne de l'argent alors que c'est faux.

oui non

Je me sens coupable de jouer.

oui non

Je joue pour rembourser des dettes ou payer des factures.

oui non

Des amis ou des membres de ma famille se sont déjà plaints de mes habitudes de jeu.

oui non

J'ai déjà eu des disputes avec mes amis ou des membres de ma famille au sujet de l'argent et du jeu.

oui non

J'ai déjà menti sur mes habitudes de jeu.

oui non

Je ressens parfois le besoin de jouer jusqu'à ce que je gagne.

oui non

Je joue de l'argent qui était destiné à autre chose.

oui non

Résultats

Si vous répondez « non » à toutes les questions, vous n'avez aucun problème de jeu. Si vous répondez « oui » à deux questions, vous n'avez actuellement aucun problème mais vous devriez faire attention à ce qui pourrait se produire à l'avenir. Si vous répondez « oui » à au moins trois questions, vous avez un problème de jeu. Plus de 97 % des personnes qui n'ont pas de problème de jeu répondent « oui » à moins de deux questions. Répondre « oui » à deux questions peut indiquer un problème chez certains, mais pas chez d'autres. Vous devez donc considérer votre situation en fonction de votre expérience.

Si vous pensez avoir un problème de jeu, obtenir de l'aide ne coûte absolument rien. Allez à la partie 4 de ce guide pour obtenir de l'aide et des informations sur le jeu problématique. Vous pouvez aussi appeler le numéro suivant :

Ligne d'aide pour les joueurs compulsifs

1-888-347-8888

Quelle décision dois-je prendre?

Quand on souhaite changer ses habitudes de jeu, il arrive souvent de ne pas savoir quoi faire. Vous vous dites parfois que vous voulez changer, puis tout d'un coup vous ne savez plus si vous le voulez vraiment. Avant de prendre une décision, pensez aux avantages et aux conséquences (c'est-à-dire aux pour et aux contre) de chacune de ces deux situations. Servez-vous du tableau suivant :

Voici un exemple :

<p>Ne pas jouer : avantages <i>(Qu'est-ce que je gagne si j'arrête de jouer)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • J'aurais plus d'argent pour d'autres choses. • Je pourrais passer plus de temps avec les personnes que j'aime. 	<p>Jouer : avantages <i>(Qu'est-ce que je gagne si je joue)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • J'aurais plus d'argent pour d'autres choses. • Je pourrais passer plus de temps avec les personnes que j'aime.
<p>Ne pas jouer : conséquences <i>(Qu'est-ce que je perds si j'arrête de jouer)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Je devrai en subir les conséquences. • Je devrai trouver des façons de remplir mon temps. 	<p>Jouer : conséquences <i>(Problèmes actuels ou possibles liés au jeu)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • J'ai beaucoup de dettes. • Je suis angoissé et déprimé.

À vous maintenant de remplir le tableau.

<p>Ne pas jouer : avantages</p>	<p>Jouer : avantages</p>
<p>Ne pas jouer : conséquences</p>	<p>Jouer : conséquences</p>

Prendre une décision

Après avoir décidé de changer vos habitudes, vous devez décider si vous voulez jouer moins ou complètement arrêter. C'est à vous de décider.

Vous pouvez arriver à l'objectif que vous vous êtes fixé si :

- vous êtes en mesure de choisir quand vous jouez et combien vous dépensez;
- vous n'espérez pas gagner une somme importante pour récupérer ce que vous avez perdu;
- vous pensez que vous perdrez presque chaque fois que vous jouerez et si vous êtes prêt à payer pour jouer de façon récréative;
- vous avez une vie équilibrée et si vous vous acquittez de vos obligations (famille, amis, travail, finances) tout en continuant à jouer.

Si vous cochez chacune de ces cases, il se peut alors que vous puissiez jouer moins et contrôler vos habitudes de jeu. Surtout, soyez franc avec vous-même. Il est en effet très facile de se convaincre de quelque chose qui peut être faux.

Vous devriez complètement arrêter de jouer si :

- vous jouez beaucoup depuis des années;
- votre vie est entièrement axée sur le jeu;
- vous avez récemment beaucoup de mal à contrôler quand et pendant combien de temps vous jouez;
- vous dépensez tout l'argent que vous avez sur vous quand vous jouez;
- vous êtes sûr de pouvoir gagner;
- vous faites tout pour récupérer ce que vous avez dépensé.

Si vous avez coché une des cases précédentes, cela signifie que vous avez des problèmes de jeu.

Si vous êtes prêt à changer vos habitudes, prenez un engagement envers vous-même et remplissez ce qui suit :

J'ai décidé de :

- moins jouer
- de ne plus jouer du tout

Ceci est votre objectif de changement.

Faites-vous cette promesse en signant :

Signature : _____

Date : _____



CHANGER SES HABITUDES

De quoi s'agit-il?

Il est très difficile de moins jouer ou de ne plus jouer du tout si vous pensez pouvoir gagner. Penser que l'on peut avoir une influence sur le résultat d'un jeu de hasard est une « illusion de contrôle ». Pour véritablement contrôler vos habitudes de jeu, vous devez accepter le fait que vous n'avez aucun contrôle sur le hasard et que vous ne pouvez rien faire pour augmenter vos chances de gagner.

Testez vos connaissances sur le jeu en répondant au questionnaire suivant. Chaque réponse a fait l'objet d'une étude rigoureuse et est donc exacte. Si vous êtes comme la plupart des gens, certaines des réponses vous surprendront. Réalité ou fiction? À vous de voir!

1. Vrai ou faux. Utiliser certaines stratégies peut vous permettre de gagner de l'argent à un appareil de loterie vidéo.
2. Vrai ou faux. Vous êtes sûr de gagner si vous continuez à jouer.
3. Vrai ou faux. Le poker est une façon formidable de gagner de l'argent facilement.
4. Vrai ou faux. Si cela fait un certain temps que vous n'avez pas gagné, les chances sont que vous gagnerez bientôt.
5. Vrai ou faux. Pour avoir des problèmes de jeu, vous devez jouer tous les jours.
6. Vrai ou faux. Plusieurs gains manqués de justesse signifient que la machine va bientôt vous permettre de gagner gros.
7. Vrai ou faux. Jouer sur des sites Web gratuits vous prépare pour les vrais jeux.
8. Vrai ou faux. Jouer sur des sites ayant une bonne réputation, comme PlaySphere, est plus sûr que de jouer sur des sites exploités par des entreprises qui ne sont pas connues.
9. Vrai ou faux. Les cartes de jeu à gratter ne peuvent engendrer aucune dépendance.
10. Vrai ou faux. Certains jeux offrent des gains différents, même s'ils sont sur une même machine.

Réponses

1. Faux : Les appareils de loterie vidéo sont programmés pour créer des combinaisons gagnantes au hasard. Quand vous jouez, rien ne peut influencer sur le résultat. Que le joueur précédent ait gagné ou pas, rien ne peut changer les résultats que vous obtiendrez.
2. Faux : Peu importe la machine à laquelle vous jouez, si elle a été créée et si elle est offerte par l'industrie du jeu, elle a alors été conçue pour prendre plus d'argent qu'elle n'en donne. La plupart des machines sont programmées pour que les gains soient petits (comme un billet gratuit). Si vous continuez à jouer, vous êtes sûr de perdre l'argent que vous avez sur vous et celui que vous avez gagné.
3. Faux : Le poker nécessite certaines stratégies, mais la plupart des gens ne gagnent pas beaucoup d'argent. La majeure partie des personnes âgées de 19 à 34 ans qui jouent au poker régulièrement consacrent environ 1 000 \$ par an à ce jeu. Celles qui jouent au poker dans des casinos ou des maisons de jeu dépensent presque trois fois plus.
4. Faux : Les chances de gagner ne changent pas. Voici un exemple : Si vous jouez à pile ou face avec une pièce, les chances d'obtenir le côté face sont de 50 %, et le côté pile également de 50 %. Supposez maintenant que vous venez d'obtenir le côté face 9 fois de suite. Quelles sont les chances que vous obteniez le côté pile la prochaine fois que vous lancez la pièce? Ces chances sont encore 50-50. En effet, une pièce possèdera toujours un côté pile et un côté face.
5. Faux : Peu importe le nombre de fois que vous jouez, c'est la façon dont le jeu affecte votre vie qui est important. Si vous avez des problèmes financiers ou d'autres types de problèmes, si vous vous sentez coupable, si vous avez honte ou si vous êtes déprimé, ou encore si vous avez des problèmes avec votre famille et vos amis à cause du jeu, jouer est alors un problème.
6. Faux : Les gains manqués de justesse ne comptent pas. Un gain manqué de justesse n'existe pas en soi, même si vous avez eu l'impression d'avoir presque gagné. En fait, vous avez perdu. Un appareil de loterie vidéo ne comporte aucun mécanisme (comme une roue par exemple) : il y a seulement un écran qui affiche des pictogrammes. Même si ces pictogrammes vous donnent l'impression d'avoir presque gagné, ils s'affichent sous l'effet du hasard et ne permettent pas de prévoir ce qui va se passer.

Suite des réponses

7. Faux : Les sites gratuits sont conçus pour divertir et pour inciter à jouer avec de l'argent réel; les résultats sont donc souvent meilleurs que dans un site payant. Cela signifie que les chances de gagner sont plus importantes sur un site gratuit que sur un site payant. En outre, vous pouvez facilement penser que vous auriez pu gagner beaucoup d'argent si vous aviez joué avec de l'argent et non des points.
8. Tout dépend de ce que vous entendez par « sûr ». Le numéro de votre carte de crédit est-il plus sûr? C'est possible. En revanche, êtes-vous moins susceptible de perdre la notion du temps, de trop dépenser ou de connaître les effets nocifs du jeu? Absolument pas! Peu importe les sites que vous choisissez, ils ont tous été créés pour faire des profits. Comme n'importe quelle autre forme de jeu électronique, jouer sur ces sites comporte des risques.
9. Faux : Selon les 19-34 ans, les billets à gratter sont, immédiatement après les appareils de loterie vidéo, les jeux qui créent le plus de dépendance. Cela vous surprend-il? Bien sûr, les personnes qui jouent à des jeux instantanés sont celles qui connaissent les problèmes les plus importants.
10. Vrai : Les gains varient en fonction des jeux et des types d'appareils de loterie vidéo. Chaque appareil comporte un tableau des gains. La majorité des jeux offrent des gains moyens de 95 pour cent; cette moyenne varie entre 92 et 95 pour cent. Cela signifie qu'il faut payer pour jouer. En moyenne, un joueur perd entre cinq et huit cents pour chaque dollar qu'il parie. En cas de gain, il s'agit en général d'un petit montant, lequel est souvent joué de nouveau. Il s'agit d'une des principales raisons pour lesquelles les joueurs repartent souvent sans argent.

Éléments déclencheurs

Voici la liste des éléments déclencheurs à risque et, par opposition, les situations qui éloignent du jeu. Lesquels correspondent à votre situation? Ajoutez tous ceux qui vous viennent à l'esprit.

Éléments déclencheurs

- S'ennuyer, être déprimé ou stressé
- Se sentir chanceux
- Jouer pour gagner
- Passer à côté d'un lieu de jeu
- Avoir de l'argent sur soi
- Lire quelque chose sur les jeux de hasard
- Jouer seul
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Situations à faible risque

- Humeur stable
- Savoir et accepter les chances de gagner et les risques de perdre
- Ne pas avoir besoin de gagner
- Éviter ses lieux de jeu préférés
- Accès limité à de l'argent ou du crédit
- Imposer des limites de temps et d'argent
- Consacrer du temps à d'autres activités
- Mettre l'accent sur le jeu avec les autres ou sur l'arrêt de toute forme de jeu de hasard
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

N'oubliez pas que plus vous vous exposez à des éléments déclencheurs comportant des risques élevés, plus vous aurez envie de jouer. Voici donc une liste des stratégies que certaines personnes ont trouvées utiles. Vous pouvez en ajouter d'autres si vous le souhaitez.

Moins jouer ou ne plus jouer du tout : quelques stratégies

Ne plus jouer du tout :

- Quand vous êtes en voiture ou à pied, évitez de passer devant ou près d'un lieu de jeu.
- Fréquentez les endroits qui n'offrent aucune possibilité de jouer.
- Choisissez différentes activités, autres que le jeu (consultez la partie intitulée *Remplacez le jeu par d'autres activités* de ce guide).
- Évitez de vérifier les résultats des jeux qui existent ainsi que toute publicité sur ces derniers.
- Évitez de parler de jeu avec des personnes qui jouent régulièrement.
- Interdisez-vous les lieux de jeu si vous avez beaucoup de mal à vous contrôler. (Voir la partie *Programmes d'autoexclusion* sous *Autres services*, dans la partie 4).

- _____
- _____
- _____
- _____



Moins jouer :

- Fixez-vous des limites en fonction des montants que vous pouvez vous permettre de perdre.
- Fixez-vous un budget précis chaque fois que vous jouez. Une fois ce budget atteint, arrêtez-vous.
- N'empruntez ni ne prêtez jamais d'argent pour jouer.
- N'ayez jamais avec vous une carte de crédit ou de débit si vous avez l'intention de vous en servir pour jouer.
- Ayez sur vous seulement le montant que vous pouvez vous permettre de perdre.
- N'utilisez jamais les distributeurs automatiques des lieux de jeu ou votre carte de crédit; ne quittez jamais ces lieux pour aller chercher davantage d'argent pour jouer.
- Faites bien attention aux montants que vous jouez et à ce que vous perdez. Notez ces montants pour voir combien d'argent vous perdez vraiment en jouant.
- Ne jouez jamais avec de l'argent destiné à autre chose. Ne jouez jamais pour rembourser des dettes ou payer des factures : vous échouerez toujours! Plus vous jouez, plus vous perdez.
- Expliquez aux personnes qui vous entourent ce que vous faites pour contrôler vos habitudes de jeu. Demandez-leur de vous aider et d'être compréhensifs.
- Si vos efforts ne semblent pas aboutir, faites-vous aider. Il est toujours préférable d'agir le plus vite possible. (Voir la partie *Obtenir de l'aide* pour en savoir plus).
- _____
- _____
- _____
- _____

J'ai très envie de jouer : que dois-je faire pour résister?

Il est tout à fait normal d'avoir de fortes envies de jouer si vous essayez d'arrêter complètement le jeu ou si vous avez très envie de dépasser les limites que vous vous êtes fixées. Vous avez découvert, dans la partie intitulée *Changer ses habitudes*, un certain nombre de conseils et de stratégies ainsi que les états émotionnels liés au jeu.

Il vous arrivera peut-être, à mesure que vous progressez, d'avoir de fortes envies de jouer. Ces envies sont un élément normal du processus de changement; avec le temps, elles seront de moins en moins fréquentes. (Vous pouvez réduire vos envies en évitant les situations à risque qui ont été présentées plus haut.)

Pour faire face à vos envies de jouer, il y a trois principales stratégies :

- 1.** Sachez quelles sont les situations à risque pour pouvoir faire face à vos envies.
- 2.** Préparez-vous : si j'ai très envie de jouer, que devrai-je faire pour résister?
- 3.** Faites face à vos envies : il s'agit des choses que vous ferez ou que vous vous direz pour résister à vos envies.

Choses que vous pouvez faire :

- quitter l'endroit où vous êtes;
- faire de l'exercice ou une activité qui vous apporte du plaisir;
- respirer profondément et lentement plusieurs fois pour réduire votre stress ou votre frustration;
- trouver quelque chose pour occuper vos mains;
- appeler un ami qui est prêt à vous écouter;
- appeler la Ligne d'aide pour les joueurs compulsifs. (1-888-347-8888).

Autres **actions** à prendre quand j'ai envie de jouer :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Choses auxquelles vous pouvez penser :

- Pensez aux avantages que vous apporte vos nouvelles habitudes.
- Pensez à toutes les choses négatives associées à vos anciennes habitudes.
- Dites-vous à vous-même : **Arrête** ou **stop!**
- Rappelez-vous les raisons pour lesquelles vous voulez changer vos habitudes de jeu.
- Distrayez-vous avec des pensées agréables.
- Pensez aux défis que vous êtes en train de relever et félicitez-vous vous-même?

Autres **pensées** utiles pour résister à l'envie de jouer.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Tenez un journal

En notant dans un carnet tout ce qui concerne vos comportements face au jeu, vous pourrez suivre de près vos progrès et atteindre votre objectif. Si vous avez décidé d'arrêter de jouer, vous pouvez trouver utile de faire une note chaque fois que vous avez envie de jouer. Vous pourrez ainsi consulter ce carnet pour voir ce que vous avez fait pour résister à vos envies de jouer.

Noter les choses dans un carnet vous permettra également de comprendre :

- dans quels lieux de jeu vous êtes le plus capable de contrôler vos envies (et ceux qui sont plus dangereux pour vous);
- les jours et les moments de la journée où vous pouvez le plus contrôler vos envies de jouer (et ceux qui comportent le plus de risque);
- si vos humeurs déclenchent vos envies de jouer (certaines personnes ont plus tendance à jouer quand elles se sentent très bien, et d'autres quand elles sont déprimées);
- quelles activités permettent de remplacer le jeu;
- combien vous dépensez pour jouer et si vous avez respecté votre limite.

Voici des exemples de questions que vous pouvez vous poser :

Où étiez-vous et avec qui?

J'étais seul, en voiture, après une dispute avec mon conjoint.

Comment vous sentiez-vous?

J'étais en colère, contrarié, et je m'ennuyais.

Qu'est-ce que vous vous êtes dit?

Je me suis dit que si j'allais jouer, je perdrais et je me sentirais encore pire.

Qu'avez-vous choisi de faire alors?

Je suis allé voir un ami pour en parler et regarder la télé.

Est-ce que cette stratégie a fonctionné?

Oui, ça a fonctionné.

Remplacez le jeu par d'autres activités

Il est difficile de se mettre à moins jouer ou de ne plus jouer du tout si vous n'arrivez pas à trouver d'autres types d'activités. Vous devez donc concentrer votre attention sur d'autres activités (loisirs, sports, etc.) afin de remplacer ce qu'apporte le jeu dans votre vie. Si le jeu vous procure du plaisir ou un défi, ou encore vous permet de relaxer, cherchez une activité qui peut vous procurer les mêmes sensations. Si vous jouez seulement quand vous vous ennuyez, trouvez alors une ou plusieurs activités pour remplir votre temps.

Activez-vous dès maintenant. Rester chez vous à penser ne vous aidera pas à atteindre votre objectif. Pensez par exemple aux choses que vous aimiez faire avant que le jeu ne devienne chez vous une habitude. Vous pouvez essayer différents types de loisirs. Également, existe-t-il dans votre région un groupe, un club ou une organisation à laquelle vous pouvez vous joindre? Commencez dès maintenant en faisant une liste des activités que vous aimiez faire par le passé ou des loisirs que vous aimeriez découvrir. Vous pouvez trouver utile d'en parler avec un ami ou un membre de votre famille.

Faites une liste des choses que vous aimiez faire avant que le jeu ne devienne une habitude. Reprenez ces activités.

Pensez maintenant à de nouvelles activités que vous aimeriez découvrir. Y a-t-il quelque chose que vous avez toujours voulu apprendre ou découvrir?

Faites une liste de ces activités et renseignez-vous sur celles-ci avant la fin de la semaine prochaine.



PROGRESSER

L'on entend souvent les gens dire qu'ils jouent pour éviter de penser à des problèmes personnels ou pour se sentir mieux quand ils sont angoissés, déprimés ou en colère. Certaines personnes jouent pour faire face à des abus, à la maladie, à une perte ou au stress. Le jeu peut en effet vous permettre d'oublier, temporairement, certaines émotions, sensations ou situations, mais vos problèmes ne disparaissent pas pour autant, et jouer avec excès intensifie presque toujours ce que vous essayez de fuir.

Tentez de répondre aux questions suivantes :

- Quelles conséquences le jeu a-t-il sur votre santé émotionnelle (p. ex. la colère, la dépression, le stress, la panique, etc.)?

- Quelles sont les conséquences de ces états émotionnels sur votre vie?



Santé émotionnelle

- Quelles sont les conséquences de ces états émotionnels sur vos amis et votre famille?

- Quelles sont les conséquences de vos habitudes de joueur sur les émotions de vos proches?

Afin de pouvoir atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé (moins jouer ou ne plus jouer du tout), vous devez apprendre à gérer vos émotions et à faire face au stress et à la frustration d'un quotidien **sans la présence du jeu**. En vous faisant aider par des professionnels, vous pouvez apprendre à reconnaître vos émotions et à les exprimer sans vous faire du mal. Cela vous permettra de réduire vos envies de jouer tout en reprenant des relations saines avec votre famille et vos amis.

Consultez la partie intitulée *Obtenir de l'aide* si vous voulez rencontrer un professionnel des Services de prévention et de traitement des dépendances.



Réparez vos relations

Les questions suivantes concernent les conséquences de vos habitudes de joueur sur vos relations avec vos proches; tentez d'y répondre.

- Quelles sont les conséquences de vos habitudes de joueur sur votre famille (dont votre conjoint) ou sur vos amis?

- Quelles sont les conséquences de vos habitudes de joueur sur vos **relations** avec vos proches?

- Quelles sont les conséquences, **pour vous**, de la façon dont réagissent vos proches en raison de vos habitudes de joueur?

- Quels sacrifices votre famille et vos amis ont-ils dû faire à cause de vos habitudes de joueur?

Prenez un moment pour réfléchir à vos réponses. Pouvez-vous maintenant comprendre pourquoi les habitudes d'une personne qui joue trop peuvent avoir des conséquences sérieuses sur ses proches? Le jeu problématique peut souvent envenimer des relations.

Pendant le travail que vous faites pour moins jouer ou arrêter de jouer, il vous sera plus facile d'atteindre votre objectif grâce au soutien de vos amis et de votre famille. Il sera peut-être difficile pour eux de vous aider s'ils ont eux-mêmes souffert de vos habitudes de joueur, mais faites un effort pour leur expliquer votre nouvel objectif, même si vous les avez ignorés par le passé.

Parlez à vos proches de vos progrès et de vos rechutes et demandez-leur de vous aider à atteindre votre objectif. Si vos relations personnelles ne s'améliorent pas, envisagez d'en parler à un professionnel (vous pouvez avoir recours à un des services indiqués dans la partie 4 de ce guide). Ce que vous ferez pour améliorer les relations que vous entretenez avec vos proches vous permettra très certainement d'atteindre votre objectif et d'améliorer la santé émotionnelle des personnes qui vous entourent.

Créez un plan de prévention

Pendant le travail que vous ferez pour atteindre votre objectif (soit moins jouer, soit arrêter de jouer), vous ferez de nombreux progrès. Cependant, personne n'est parfait, et rechuter est une chose normale. Il se peut donc que vous vous remettiez à jouer ou que vous dépassiez la limite que vous vous êtes fixée. Cela ne veut pas dire pour autant que vous ne pouvez pas changer ou que vous ne voulez pas le faire; cependant, avoir une rechute peut rendre le processus de changement plus difficile.

Une petite rechute ne veut pas dire que vous pouvez vous remettre à jouer.

La meilleure façon de prévenir les rechutes est d'avoir un plan de prévention comportant par exemple les stratégies suivantes :

- Appeler un ami ou un membre de sa famille pour parler de ses problèmes de jeu.
- Faire en sorte que l'accès à de l'argent soit limité.

Il se peut que vous puissiez prévenir une rechute en vous exerçant à reconnaître certains signes, par exemple :

- Justifier à vous-même pourquoi vous pourriez recommencer à jouer ou à jouer de façon excessive. Si vous commencez à avoir ce genre de pensée, refaites les exercices de la partie intitulée *Quelle décision dois-je prendre?* La meilleure façon d'éviter une rechute est de rester motivé et fidèle à votre objectif. Ayez toujours à l'esprit les raisons pour lesquelles vous devez changer vos habitudes.
- Faire exprès de vous mettre dans une situation risquée. Par exemple, vous passez devant un lieu de jeu et vous vous y arrêtez.
- Apporter avec vous plus d'argent que d'habitude.

Si vous rechutez ou recommencez à jouer :

- N'abandonnez pas vos efforts et remettez-vous au travail afin d'atteindre votre objectif.
- Ne vous faites pas de reproche et ne vous punissez pas. N'oubliez pas que changer des habitudes prend du temps.
- Tirez des leçons de vos rechutes et mettez en place des stratégies pour les éviter ou pour mieux y faire face.
- Relisez ce guide. Utilisez les stratégies et les trucs que vous avez appris.
- Envisagez de consulter un professionnel des dépendances et de la toxicomanie qui pourra vous aider à trouver des solutions à long terme.

Voici l'exemple d'une situation à risque et plusieurs stratégies pour prévenir une rechute :

Description de l'incident (élément déclencheur)

Je suis allé manger avec des collègues après une matinée difficile au travail.

Je n'étais pas bien.

J'ai vu un appareil de loterie vidéo.

Que puis-je faire pour éviter cette situation?

Se dire des choses positives.

Avoir sur soi seulement l'argent nécessaire pour payer le repas.

Appeler un ami ou une ligne d'aide pour résister à l'envie de jouer.

Notez les éléments déclencheurs qui s'appliquent à votre situation ainsi que les stratégies à utiliser pour éviter de rechuter.

OBTENIR DE L'AIDE

En vue d'offrir des solutions aux problèmes causés par le jeu, le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé du gouvernement de la Nouvelle-Écosse a établi un budget pour la recherche, la prévention, la sensibilisation du public et les programmes de traitement. Vous pouvez donc participer à l'un des programmes offerts par les Services de prévention et de traitement des dépendances, parler à un conseiller financier ou appeler la ligne d'aide pour les joueurs compulsifs.

Ligne d'aide pour les joueurs compulsifs

Créée en 1996, tous les Néo-Écossais ont accès à cette ligne d'aide gratuite et confidentielle offerte tous les jours 24 heures sur 24.

Les personnes qui appellent :

- se font immédiatement aider, reçoivent des conseils professionnels et des informations et se font évaluer;
- sont dirigées vers les programmes de traitement offerts par les régions régionales de la santé ainsi que des groupes d'aide communautaires.

Le saviez-vous?

- Beaucoup de gens appellent parce que les habitudes de jeu d'un proche nuisent à leur bien-être, à celui de leur famille ou à leur employeur.
- Il n'est pas nécessaire de donner son nom, et la durée des appels n'est pas limitée.
- Si vous n'êtes pas prêt à parler, nous pouvons vous envoyer de la documentation sur le jeu compulsif.

La ligne d'aide pour les joueurs compulsifs est unique car elle permet d'obtenir de l'aide sur simple demande. Les personnes qui appellent parlent directement avec des travailleurs sociaux diplômés qui ont été formés sur la dépendance au jeu et les interventions en situation de crise.

Les personnes souhaitant se faire aider ont donc la possibilité immédiate de commencer à régler leurs problèmes de jeu. Ce service offre également des suivis aux personnes qui le souhaitent.

Ligne d'aide pour les joueurs compulsifs

1-888-347-8888 (sans frais)

Tous les jours, 24 heures sur 24

Les professionnels des dépendances peuvent vous aider

Les Néo-Écossais qui le souhaitent peuvent contacter les Services de prévention et de traitement des dépendances pour se faire aider. Vous trouverez ci-dessous une liste des questions qui sont le plus fréquemment posées avec une réponse pour chacune d'elle. Si vous n'y trouvez pas ce que vous cherchez, appelez le bureau des Services de prévention et de traitement des dépendances de votre région (voir les coordonnées des différents bureaux sur le site www.addictionservices.ns.ca).

Q. Quels sont les services offerts?

A. Les services offerts sont nombreux : séances individuelles ou en famille, counselling en groupe, programmes d'information, etc. Vous pouvez choisir le ou les services qui vous conviennent le mieux.

Q. Qui s'adresse aux Services de prévention et de traitement des dépendances?

A. Nous offrons des services à toutes les personnes touchées de près par des problèmes d'alcool, de jeu compulsif ou de drogue. Il s'agit donc également des amis et de la famille des personnes souffrant d'une dépendance.

Q. Comment une personne peut-elle être référée?

A. La plupart des personnes contactent elles-mêmes les Services de prévention et de traitement des dépendances.

Q. Que se passe-t-il quand une personne contacte les Services de prévention et de traitement des dépendances?

A. Cette personne rencontre d'abord un conseiller à l'accueil ou lui parle au téléphone pour décider ensemble des services qui conviennent le mieux à sa situation.

Q. Si une personne participe à une des séances offertes par les Services de prévention et de traitement des dépendances, s'attend-on à ce qu'elle arrête de jouer?

A. Pas forcément. Notre travail vise à réduire le mal causé par une dépendance. Il peut donc s'agir d'élaborer un plan en vue de réduire cette dépendance et ses effets, ou d'aider une personne à s'en débarrasser.

Q. Les conversations sont-elles confidentielles?

A. Oui, l'anonymat de chaque personne est respecté. Chaque conversation est strictement confidentielle, à moins que la situation n'exige une intervention, par exemple si une personne dit qu'elle veut se suicider.

Q. Combien ces services coûtent-ils?

A. Tous les services offerts sont gratuits.

Services de prévention et de traitement des dépendances dans votre région

CÔTE SUD

Lunenburg 634-7325

Bridgewater 543-7882

Liverpool 354-3422

SUD-OUEST

Shelburne (hôpital Roseway) 875-8645

Barrington Passage 637-1432

Yarmouth (hôpital régional de Yarmouth) 742-2406

Pointe-de-l'Église 769-3419

Digby (hôpital général de Digby) 245-5888

VALLÉE DE L'ANNAPOLIS

Middleton 825-6828

Berwick 538-3648

Kentville 679-2392

RÉGIONS DE COLCHESTER EAST HANTS, CUMBERLAND ET PICTOU

East Hants 883-0295

Truro 893-5900

Springhill 597-8647

Amherst 667-7094

Pictou 485-4335

New Glasgow 755-7017

RÉGIONS DU CAP-BRETON ET DE GUYSBOUROUGH ANTIGONISH STRAIT

Sydney 563-2590 ou 1-888-291-3535 (sans frais)

Antigonish 863-5393 ou 1-888-291-3535

RÉGION D'HALIFAX (CAPITAL)

424-8866 ou 1-866-340-6700 (sans frais à l'extérieur de la région d'Halifax)

Conseils financiers

Certains problèmes de dette sont faciles à résoudre alors que pour d'autres, il est nécessaire d'avoir recours aux services ou aux conseils d'un professionnel avant que la situation ne devienne incontrôlable.

Les Services de prévention et de traitement des dépendances se sont associés avec Services Nouvelle-Écosse et Relations avec les municipalités pour offrir aux personnes endettées un programme visant à rétablir leur situation financière. Celles-ci peuvent donc, grâce à l'aide de professionnels, créer un budget correspondant à leur situation.

Selon votre situation, le personnel de ce programme peut vous offrir de faire une proposition de consommateur, c'est-à-dire négocier avec vos créanciers pour réduire vos dettes, prolonger vos délais de paiement

et vous protéger contre certains types de recouvrement. Ce programme permet également de donner des conseils financiers à votre conjoint ou à toute personne qui entretient avec vous une relation de nature financière. Étant donné que les frais liés à une proposition de consommateur sont prélevés à partir des versements faits aux créanciers, vous n'avez rien à payer en plus. La première démarche à faire est de prendre rendez-vous avec un des administrateurs du programme d'aide pour qu'il puisse évaluer votre situation financière et vous présenter différentes options.

Pour en savoir plus, composez le 424-5200 ou le 1-800-670-4357 (numéro sans frais), ou visiter le site www.accessns.ca/consumer/debtor



Autres services

Il existe en Nouvelle-Écosse d'autres services d'aide pour les personnes qui souffrent d'une dépendance au jeu. Ces services ne sont pas financés par le ministère de la Santé ou de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse, mais sont offerts par des organisations ou des groupes communautaires qui se préoccupent des problèmes de jeu compulsif.

Joueurs anonymes

L'organisme appelé Joueurs anonymes (JA) possède un programme en 12 étapes semblable à celui d'Alcooliques anonymes. Joueurs anonymes est un regroupement de personnes qui ont déjà souffert d'une dépendance au jeu et qui, en aidant les autres, s'aident elles-mêmes. Cette association, qui ne fait pas partie des Services de prévention et de traitement des dépendances, est administrée par des bénévoles et n'accepte aucun soutien financier venant de l'extérieur; elle est donc entièrement financée à l'aide de dons.

Pour obtenir l'horaire et les emplacements des réunions de Joueurs anonymes, veuillez visiter le site www.gamblersanonymous.org ou appeler la Ligne d'aide pour les joueurs compulsifs au 1-888-347-8888 (numéro sans frais). Vous pouvez également consulter les pages jaunes ou contacter le bureau des Services de prévention et de traitement des dépendances de votre région.

Programmes d'autoexclusion

Si vous avez un problème de jeu, vous pouvez vous interdire à vous-même l'accès aux lieux de jeu et faire supprimer votre nom des bases de données des clients fidèles des sociétés de loterie. Grâce à cette autoexclusion, vous ne pouvez plus avoir accès à certains lieux de jeu, puisque les exploitants doivent vous empêcher de les fréquenter (en usant de mesures raisonnables) et ont même le droit de vous expulser si vous vous trouvez dans un lieu qui vous est interdit.

Dans le cadre de leur politique en matière de jeu responsable, les deux casinos de la Nouvelle-Écosse offrent un programme d'autoexclusion aux personnes qui ont elles-mêmes déclaré avoir un problème de jeu.

NOTES

Sites Web utiles

Les sites Web et les bureaux qui offrent de l'information et de l'aide sont nombreux, notamment pour les jeunes.

Sites pédagogiques :

www.gov.ns.ca/hpp/addictionprevention

www.yellowflag.ca

www.gov.ns.ca/hpp/gambling

Information sur les services d'aide locaux :

www.addictionservices.ns.ca

Évaluation, conseils et recommandation par téléphone :

Ligne d'aide pour les joueurs compulsifs

1-888-347-8888

1-888-347-3331 (TTY pour les malentendants)

Tous les jours, 24 heures sur 24

Gratuit et confidentiel



**Health Promotion
and Protection**
**Promotion et Protection
de la santé**

