

Le jeu est-il un problème ?

## Est-ce que j'ai un problème de jeu ?

Jouer est en général un loisir, une passion, une source d'excitation ou de détente. Mais avec les jeux d'argent et de hasard, quand le rythme s'accélère, quand on commence à perdre des sommes importantes, on peut se demander si le jeu reste un loisir ou s'il ne devient pas un problème.

### Du jeu récréatif au jeu excessif

Vous pouvez avoir une pratique de jeu régulière et contrôlée, sans rencontrer de difficultés particulières. Le jeu reste pour vous un loisir.

Mais aussi, sans être dépendant, vous pouvez vous mettre en difficulté financière en jouant par intermittence et de manière incontrôlée des sommes importantes. Vous avez alors une pratique de jeu qui est problématique. Vous pouvez également être un joueur dépendant. Dans ce cas, votre pratique de jeu passe avant toute chose et vous jouez pour rattraper vos pertes. Jouer est plus fort que vous, vous ne pouvez plus vous en passer.

### Des signes inquiétants ?

Il existe certains signes qui, mis bout à bout, peuvent vous alerter sur le caractère **problématique** de votre pratique de jeu. Ces signes ne peuvent pas être considérés seuls et doivent aussi être rapportés à votre contexte de vie. Ils sont cependant des éléments assez tangibles pour vous indiquer que votre pratique de jeu n'est peut-être plus un loisir comme un autre.

## Jeux d'argent : les signes inquiétants

---

### Vous jouez plus d'argent que prévu

Il est important de savoir si vous jouez dans le respect de vos ressources et de vos obligations financières habituelles. Par exemple, si vous jouez à plusieurs reprises plus d'argent que prévu ou que vous pouvez vous le permettre, il est alors probable que vous perdez le contrôle sur votre pratique de jeu. Si vous êtes amené à emprunter pour jouer, il est probable que votre pratique soit problématique.

### Vous jouez plus de temps que prévu

Restez-vous maître de votre rythme et de votre durée de jeu ? Si vous passez de plus en plus de temps à jouer et que vous n'arrivez pas à vous arrêter quand vous le pensez nécessaire, il est possible que vous n'ayez plus entièrement la main sur votre pratique de jeu. Par exemple, vous sentir contrarié à l'idée de ne pas aller jouer ou avoir du mal à renoncer à jouer est signe que le jeu a pris une place importante dans votre vie. De même,

s'il vous arrive régulièrement d'aller jouer au détriment du temps passé avec vos proches, de désinvestir votre travail ou une activité de loisir, votre pratique de jeu peut alors peser négativement sur vos relations.

## **Votre entourage vous fait des reproches**

Votre comportement et vos relations avec vos proches ont-ils changé depuis que vous jouez ? Une pratique de jeu devient aussi problématique à partir du moment où elle modifie le comportement et les relations avec les proches. Le fait de devenir irritable, désagréable avec son entourage parce que l'on joue beaucoup ou que l'on est préoccupé par sa pratique de jeu est un signe que l'on va trop loin. Enfin, les remarques de vos proches sur votre pratique de jeu doivent vous mettre la puce à l'oreille : elle influe sur votre comportement ou prend trop de place dans votre vie.

## **Quand le jeu n'est plus un jeu**

Lorsque vous ne résistez plus au désir de jouer, lorsque vous jouez dans l'espoir de regagner tout l'argent que vous avez perdu, lorsque vous commencez à mentir ou à cacher des choses à vos proches pour masquer ou alimenter votre pratique de jeu, lorsque vous êtes prêt à tout pour jouer et pour financer votre jeu, non seulement votre pratique de jeu est problématique mais vous êtes peut-être devenu **dépendant**. Le jeu, par l'espoir de gain qu'il donne et l'excitation qu'il procure, peut ainsi faire passer au second plan des éléments essentiels de votre vie.

Quand le jeu n'est plus un jeu mais un enjeu, il devient source de problèmes. Il a des conséquences négatives et occupe une place chaque jour un peu plus centrale dans votre vie et celle de vos proches. Il est alors nécessaire que vous vous mobilisiez car, effectivement, vous avez un problème de jeu !