



entraïd' addict

entraide - prévention - formation

Les jeux d'argent et de hasard



NEWSletter #36

Décembre 2023

Tribune



Newsletter n°36

Décembre 2023

Trimestriel gratuit

CPPAP n° 1010G79598

n° ISSN 0983-1282

Directeur de publication :
Auguste Charrier

Rédacteur en chef :
Auguste Charrier

Comité de rédaction :
Auguste Charrier, Laurent
Muraro, Marianne Aalayi

Correction : Marianne Aalayi

Crédit photos : freepik,
pexels, pixabay

Conception : Laurent Muraro

**Association reconnue
d'utilité publique**

Siège Social :

Fédération Entraid'Addict
10 rue des Messageries,
75010 Paris (Métro Poissonnière)
Téléphone : 06 37 68 07 85
contact@entraidaddict.fr

Sites Internet :

www.entraidaddict.fr
www.alassca-conseil.fr

Pour faire un don :

[www.helloasso.com/
associations/entraid-addict](http://www.helloasso.com/associations/entraid-addict)

Page Facebook :

[https://www.facebook.com/
EntraidAddict-125347004182512/](https://www.facebook.com/EntraidAddict-125347004182512/)

**Soyons acteur
de notre santé**

Le mot du Président

Bonjour à toutes et tous,

Déjà la fin de l'année se profile.

Cette nouvelle newsletter est une mine d'or pour expliquer et mieux comprendre les mécanismes et enjeux induits par l'addiction aux jeux d'argent et de hasard.

Comme pour beaucoup d'activités ou utilisation de produit, le jeu d'argent n'est pas dangereux si pratiqué en toute liberté, à moins que ces pratiques deviennent préoccupations puis obsessions, qu'elles finissent par avoir une emprise sur l'utilisateur alors à l'addiction.

L'addiction n'est-elle pas la perte de liberté ?

Du plaisir au besoin indispensable, ces pratiques comme toutes addictions ne sont pas sans conséquences.

Les élus, responsables, animateurs et formateurs doivent prendre en compte ces diversités de pratiques.

Cette newsletter est une ressource pour aider à l'animation d'espace de parole ou encore d'ateliers spécifiques.

Cette pathologie aux jeux a des conséquences bien connues de l'addiction, comme des soucis financiers, physiques, mentaux, et qui perturbe les liens familiaux, voire détériore une carrière professionnelle.

Il est indispensable d'aborder ce sujet lors de nos dynamiques espaces de parole en lieu d'accueil.

Je tiens à rappeler que les lieux d'accueil sont le terreau de notre association.

Nous avons la chance de disposer d'outils performants, comme le démontre cette nouvelle édition.

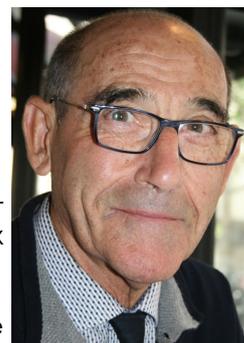
Pensez à revenir sur les éditions précédentes toutes disponibles en ligne sur le site internet de la fédération : <https://www.entraidaddict.fr/newsletter>

Je sais que vous en ferez la meilleure utilisation et que vous partagerez surtout ces richesses.

Je vous souhaite une excellente fin d'année pour vous, vos familles et amis, sans oublier les malades et leur entourage.

Avec toute mon Amitié.


Auguste CHARRIER
Président de la Fédération ENTRAID'ADDICT



La petite histoire des jeux

L'histoire des jeux d'argent et de hasard est marquée par des fluctuations dans leur acceptation sociale, leur réglementation et leur popularité. Ces jeux continuent de susciter des débats sur leurs implications économiques, sociales et morales. Loin de ces considérations, force est de constater que les jeux d'argent et de hasard peuvent engendrer dépendance, endettement et souffrance tant pour le joueur que pour son entourage



Les premières formes de jeux d'argent et de hasard sont apparues dans les civilisations antiques, telles que la Mésopotamie, l'Égypte, la Grèce et Rome. Les dés et les osselets étaient couramment utilisés pour parier et divertir.

Au Moyen Âge, les jeux de dés étaient populaires parmi les classes sociales variées. Les jeux de cartes se sont également développés, leur diffusion étant rendue possible par l'invention de l'imprimerie. À cette époque, les jeux d'argent et de hasard étaient stigmatisés par le clergé, accusés d'être des inventions diaboliques.

Au cours de la Renaissance des jeux de cartes plus sophistiqués ont été développés, tels que le tarot. Le développement des premières loteries modernes a également commencé, avec l'intention d'aider au financement de projets publics.

Les XVIIe et XVIIIe siècles ont vu une croissance significative des jeux d'argent et de hasard, mais aussi une forte opposition de la part de l'Église et de l'État qui les jugeaient contraires à la morale et dangereux pour la société, entraînant la ruine des familles. De nombreuses tentatives ont été faites pour réglementer et restreindre les jeux, voire les interdire, bien que cela ait été difficile à mettre en œuvre efficacement. Ces interdictions étaient en effet contournées avec notamment l'installation de salles de jeux clandestines.

Au XIXe siècle, les loteries continuent de se développer en tant que moyens de financement, même si elles suscitent toujours des préoccupations morales et légales. Les premiers casinos modernes apparaissent, en commençant par des destinations de villégiature populaires comme Monte Carlo.

Au XXe siècle, Les casinos se répandent dans le monde entier. Les paris sportifs et les paris hippiques gagnent également en popularité. Cependant, de nombreux pays conservent des lois strictes interdisant ou réglementant fortement les jeux d'argent, parfois alternant au fil des gouvernements prohibition et réglementation.

De nos jours, les jeux d'argent en ligne connaissent une croissance exponentielle avec l'avènement d'Internet. Dès lors, tous les types de jeux se sont transposés de façon illégale sur la toile. Cela soulève des défis en matière de réglementation, de dépendance au jeu et de blanchiment d'argent.

Dans un contexte européen en pleine réflexion sur les politiques des jeux et paris en ligne, avec une forte hétérogénéité des législations nationales, la loi du 12 mai 2010 propose en France une réglementation du marché des jeux en ligne qui s'ouvre à la concurrence.

Elle concerne trois secteurs distincts :

- les paris hippiques
- les paris sportifs
- les jeux de cercle (poker)

Cette ouverture est très réglementée et ne concerne pas les jeux de casinos, qui restent interdits sur Internet.

Repères et définitions

Définition

Les jeux d'argent et de hasard sont définis comme « toutes opérations offertes au public, sous quelque dénomination que ce soit, pour faire naître l'espérance d'un gain qui serait dû, même partiellement, au hasard et pour lesquelles un sacrifice financier est exigé de la part des participants ».



Il existe différentes nuances dans la façon dont le hasard et l'habileté influencent ces jeux.

- **Jeux de pur hasard** : Ce sont des jeux où le résultat dépend exclusivement du hasard. Les jeux, tels que les jeux de loterie, la roulette, les jeux de tirage, les machines à sous, les jeux de dés, etc., sont des jeux où les joueurs n'ont aucun contrôle sur le résultat. Le hasard détermine totalement le gagnant.
- **Jeux avec une composante d'habileté et de hasard** : Dans ces jeux, l'habileté, l'expérience ou les connaissances du joueur jouent un rôle, mais le hasard reste un facteur prédominant dans le résultat. Ces jeux incluent le poker, les paris sportifs et les paris hippiques. Bien que les compétences du joueur puissent influencer les décisions prises, l'issue globale du jeu est encore principalement déterminée par le hasard. Comparativement à des jeux comme le billard ou les fléchettes, où l'habileté du joueur est le facteur déterminant, ces jeux reposent davantage sur le hasard.

Actuellement en France il existe plusieurs sortes de jeux d'argent et de hasard :

Des jeux de tirage. Jeu de loterie où le joueur, en misant une somme d'argent, essaie de trouver quels seront les numéros gagnants qui sont tirés au hasard. Pour cela, le joueur coche/sélectionne dans une grille un ou plusieurs numéros.

Des jeux de grattage. Jeu de loterie où le joueur achète un ticket qui contient une ou plusieurs cases à gratter pour découvrir s'il a gagné.

Des paris hippiques. Ce jeu consiste à parier de l'argent sur l'issue d'une course de chevaux.

Des paris sportifs. Ce jeu consiste à parier de l'argent sur l'issue d'une rencontre sportive (ex : préciser le score final, choisir un gagnant).

Du poker. Jeu de cartes qui se pratique à plusieurs joueurs qui misent de l'argent (le poker gratuit n'est pas inclus dans l'enquête). Le but du jeu est de remporter les jetons des adversaires en constituant la meilleure combinaison de cartes. Il comprend de nombreuses formes et variantes.

Des machines à sous. Celles-ci se présentent sous une forme mécanique ou électronique. Le joueur doit insérer de l'argent pour actionner des rouleaux dont la combinaison finale permet de remporter ou non un gain. Les parties sont généralement très rapides.

Des jeux de casino. Un casino est un lieu proposant des jeux d'argent et de hasard. En dehors des machines à sous et du poker, les casinos gèrent d'autres jeux tels que : la roulette, le craps, le black jack et autres jeux de cartes, le baccara et autres jeux de dés.



Tous ces types de jeux font l'objet d'une offre légale ouverte au public majeur par l'intermédiaire d'un réseau physique de vente et/ou sur Internet (sauf pour les machines à sous et jeux de casino). Ils sont régulés au titre de la réglementation des jeux d'argent et de hasard. D'autres types de jeux pouvant être assimilés à ces derniers sont pratiqués mais ne sont pas régulés. Il s'agit notamment des paris sur des compétitions de e-sports (compétitions de jeux électroniques tels que League of Legends ou Super Smash Bros).

D'autres jeux peuvent être pratiqués avec mises et gains (non autorisés par la loi), impliquant au moins une part de hasard : des jeux de cartes, des jeux de société ou de stratégie, des jeux d'adresse.

Repères et définitions

Impacts financiers des jeux d'argent et de hasard



L'industrie des jeux d'argent et de hasard draine plusieurs dizaines de milliers d'emplois directs et indirects et totalisait en 2021 un chiffre d'affaires de près de 10,7 milliards d'euros. Les dépenses de jeu n'ont cessé de croître et représentent 11,7 % des dépenses liées aux loisirs et à la culture (contre 8,9 % en 2008). Actuellement, la dépense nette par habitant majeur s'élève à un peu plus de 200 euros (contre 169 euros en 2008). Toutefois, les joueurs quotidiens engagent des sommes plus importantes que les autres joueurs : un sur deux mise ainsi plus de 100 € lorsqu'il joue, contre 30 € pour les autres joueurs. (<https://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/eftxve2ca.pdf>)

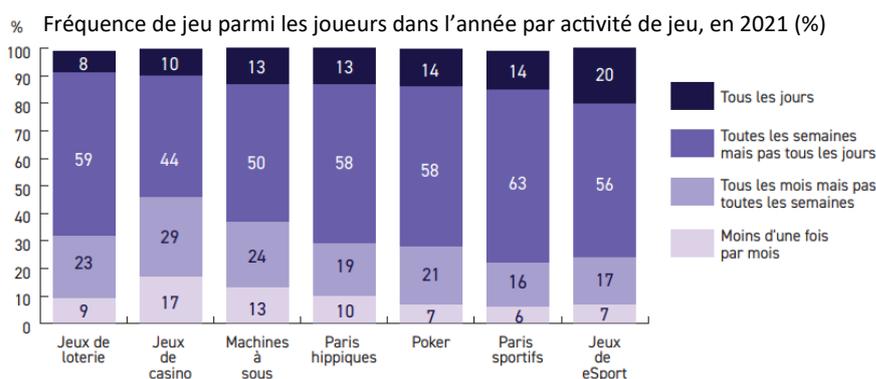
Epidémiologie

Chez les adultes

D'après les données du Baromètre santé 2019, 47,2 % des 18-75 ans ont joué à un jeu d'argent et de hasard durant l'année écoulée. Les jeux de loterie (tirage ou grattage) sont le plus souvent déclarés (43,3 % des 18-75 ans), devant les paris sportifs ou hippiques (respectivement 5,2 % et 3,7 % des 18-75 ans) et les jeux de casino et le poker. Les supports de jeux traditionnels (points de vente de la FDJ ou du PMU, casinos) demeurent dominants même si la part des prises de jeu réalisées sur Internet est en augmentation constante. En effet, le jeu en ligne concernait, en 2019, 16,1 % de l'ensemble des joueurs.

Toutefois, une enquête de 2021 montre un regain d'intérêt sur les jeux et paris en ligne :

Parmi les joueurs en ligne, les diplômés de l'enseignement supérieur apparaissent majoritaires. À l'exception des machines à sous, dont la pratique concerne l'ensemble des joueurs, ils déclarent une activité de jeu plus fréquente : 72 % ont joué à un jeu de loterie contre 62 % pour ceux disposant d'un niveau d'étude inférieur ou égal au bac. Il en va de même pour le poker (respectivement 38 % contre 25 %), les paris sportifs (56 % contre 44 %), les jeux de casino (23 % contre 16 %), les paris hippiques (26 % contre 20 %) et les jeux de eSport (38 % contre 26 %).



Note de lecture : parmi les joueurs dans l'année qui ont joué au moins une fois à un jeu de casino, 10 % y ont joué quotidiennement. Compte tenu des règles en matière d'arrondis, le total peut différer légèrement de 100 %.
Source : E-Games 2021, OFDT.

Parmi les personnes ayant déclaré avoir joué à un jeu d'argent et de hasard au cours de l'année écoulée, 4,4 % peuvent être classés au regard de l'ICJE comme joueurs à risque modéré et 1,6 % comme des joueurs excessifs. Rapportée à l'ensemble de la population des 18-75 ans, cela représenterait, respectivement, environ 1 million de personnes d'une part et 370 000 d'autre part.

Références :

[Costes J.-M., Eroukmanoff V., Les pratiques de jeux d'argent sur Internet en France en 2017. Les notes de l'Observatoire des jeux, ODJ, 2018, n° 9, 8 p.](#)

[Costes J.-M., Richard J.-B., Eroukmanoff V., Le Nézet O., Philippon A., Les Français et les jeux d'argent et de hasard. Résultats du Baromètre de Santé publique France 2019. Tendances, OFDT, 2020, n° 138, 6 p.](#)

[Eroukmanoff V., Brissot A., Philippon A. et Spilka S., Pratique de jeux d'argent et de hasard sur internet en 2021. Tendances OFDT oct. 2022, 6p.](#)

Le jeu problématique

Quand parle-t-on de jeu problématique ?

Il est tout à fait possible pour beaucoup de joueurs de s'amuser et de prendre du plaisir à jouer aux jeux d'argent et de hasard. Par contre, pour certains joueurs c'est bien plus compliqué et peuvent se trouver en difficulté à cause de leur pratique de jeu : on parle alors de joueurs dits « problématiques ».



Quelles sont les caractéristiques du jeu problématique ?

Les caractéristiques du jeu problématique sont souvent profondément enracinées dans la vie du joueur et ont des répercussions considérables sur différents aspects de son existence.

- **Prééminence du jeu** : Le jeu occupe une place centrale dans la vie du joueur. Au fil du temps, il accorde de plus en plus de temps et d'attention au jeu, ce qui peut entraîner un désintérêt pour leurs autres centres d'intérêt, leurs responsabilités familiales et professionnelles. Le joueur problématique pense constamment au jeu, même lorsqu'il ne joue pas. Cette obsession mentale peut devenir accaparante, l'empêchant de se concentrer sur d'autres aspects de leur vie. Il peut ressentir un fort besoin de se reconnecter au jeu pour apaiser cette obsession.
- **Sensibilité à l'excitation du jeu** : Le joueur problématique est particulièrement réceptif à l'excitation générée par le jeu. En prenant des risques et en plaçant des paris, il recherche l'émotion intense et le frisson qui viennent avec l'espoir de « changer de vie ». Les sensations fortes qu'il éprouve pendant le jeu ont le pouvoir de lui faire oublier tout le reste, renforçant ainsi le cycle addictif.
- **Jeu intensif** : Les joueurs problématiques ont tendance à jouer de manière intensive, enchaînant les sessions de jeu à un rythme rapide. Cette fréquence accrue peut conduire à des pertes financières importantes, car les sommes dépensées pour les paris augmentent. Les phases de jeu intensives peuvent également entraîner un isolement social et la détérioration des relations familiales et amicales.
- **Difficultés financières et endettement** : En raison des sommes élevées dépensées dans le jeu et de la fréquence des sessions de jeu, le joueur problématique court le risque de rencontrer des difficultés financières. Les pertes peuvent s'accumuler rapidement, entraînant un endettement sérieux et un stress financier important.
- **Perte de contrôle** : L'une des caractéristiques les plus marquantes du jeu problématique est l'incapacité à arrêter de jouer, même lorsque le joueur en ressent le désir. Malgré la reconnaissance des conséquences négatives et le souhait de réduire ou de cesser le jeu, l'addiction peut maintenir le joueur dans le cycle de jeu.

En résumé, les caractéristiques du jeu problématique sont marquées par une préoccupation excessive pour le jeu, une sensibilité accrue à l'excitation, une fréquence de jeu intense, des difficultés financières et un sentiment d'incapacité à se détacher du jeu malgré les conséquences négatives. Ces traits interagissent pour alimenter l'addiction et nécessitent une intervention et un soutien appropriés pour aider les joueurs à retrouver un équilibre et à surmonter leurs problèmes de jeu.

Le jeu problématique

Les différentes phases du parcours du joueur problématique

Dans la trajectoire des joueurs en difficulté on retrouve souvent trois phases :

1. La phase de gain



La phase de gains dans la trajectoire du joueur problématique joue un rôle crucial dans le développement et la persistance de l'addiction aux jeux d'argent et de hasard. Cette phase est marquée par des expériences initiales de gains significatifs, qui laissent une empreinte profonde dans l'esprit du joueur.

Pour de nombreux joueurs problématiques, leur entrée dans le monde des jeux d'argent est marquée par une série de gains encourageants ou un gain important. Ces victoires initiales ont souvent un impact émotionnel marqué. Le joueur associe ces gains à des sentiments positifs tels que l'excitation, la joie et la fierté.

Les gains initiaux créent alors des souvenirs positifs et puissants dans l'esprit du joueur. Ces souvenirs deviennent des références auxquelles le joueur repense fréquemment, ravivant les émotions positives associées à ces moments de réussite. Ces souvenirs renforcent l'idée que gagner de l'argent grâce aux jeux d'argent est possible et que cela peut être une solution aux problèmes financiers ou une source de gratification et stimulent l'envie de jouer de nouveau. Le joueur ressent un désir accru de retrouver les émotions positives ressenties lors de ces victoires passées. Ce renforcement de l'envie de jouer est souvent accompagné d'un sentiment d'excitation anticipatoire, car le joueur croit que chaque nouvelle session de jeu pourrait potentiellement conduire à une victoire similaire.

Au fur et à mesure que le joueur continue à jouer, l'espoir de gagner à nouveau augmente. L'excitation qui entoure l'idée de gagner devient de plus en plus intense, et cela peut pousser le joueur à augmenter ses mises dans l'espoir d'obtenir des gains plus importants. La sensation d'excitation associée à la perspective de gagner devient un moteur puissant pour le maintien du comportement de jeu.

Finalement, plus le joueur joue, plus l'espoir est grand et plus l'excitation est intense.

2. La phase de perte

La phase de perte dans le parcours du joueur problématique représente un tournant critique où les conséquences négatives du jeu deviennent évidentes et impactent profondément le comportement du joueur.

Au fil du temps, le joueur problématique commence à perdre de plus en plus d'argent lors de ses sessions de jeu. Les pertes financières commencent à s'accumuler, l'espoir initial de gagner se transforme alors en un désir ardent de se refaire et de récupérer les pertes subies. Le joueur développe l'idée qu'en continuant à jouer, il peut regagner l'argent qu'il a perdu et inverser la tendance. Cet espoir de se refaire devient le moteur principal de ses sessions de jeu.

À ce stade, le jeu perd son aspect récréatif. Jouer n'est plus motivé par le plaisir ou le divertissement, mais par le besoin impérieux de récupérer l'argent perdu. Le joueur ressent une pression interne pour continuer à jouer, dans l'espoir de « se refaire ».

Le jeu occupe alors une place prépondérante dans sa vie quotidienne et dans sa pensée. Les activités et les responsabilités qui avaient été négligées au profit du jeu deviennent encore plus reléguées au second plan. Le joueur peut perdre contact avec sa vie sociale, familiale et professionnelle.

Cette phase peut donc être particulièrement difficile à surmonter, nécessitant souvent une intervention professionnelle pour aider le joueur à rompre ce cycle destructeur.

Le jeu problématique

3. La phase de désespoir

Le jeu devient une obsession. Pris dans ses difficultés et isolé, le joueur tente désespérément de se refaire en jouant toujours plus. Il est pris au piège d'un cercle vicieux dont il lui est difficile de se sortir seul. Les pertes d'argent s'accumulent et le joueur entre dans une phase de désespoir, marquée par un état dépressif très important.

Le jeu se transforme désormais en obsession envahissante. Isolé et confronté à d'énormes difficultés, le joueur lutte désespérément pour se rétablir en augmentant ses sessions de jeu. Il se retrouve emprisonné dans un cercle vicieux difficile à briser seul. Les pertes financières continuent de s'accumuler, et le joueur sombre dans un profond désespoir. Un état dépressif majeur s'installe, marqué par une détresse émotionnelle intense ainsi qu'une sensation d'impuissance et d'isolement.

Cette phase de désespoir peut constituer un point critique où le joueur réalise l'ampleur de sa situation. L'intervention professionnelle devient souvent nécessaire pour offrir un soutien émotionnel, un traitement et une sortie du cycle destructeur de l'addiction.



Quels sont les facteurs de risque ou de vulnérabilité liés au jeu pathologique ?

Comme dans toutes les addictions, les facteurs de vulnérabilité associés au jeu pathologique sont liés aux produits ou aux pratiques addictives, à l'individu et à l'environnement.

Les facteurs liés aux jeux en eux-mêmes

Certains types de jeux présentent un potentiel d'addiction plus élevé que d'autres : les joueurs ayant des problèmes de jeu semblent être plus nombreux parmi ceux qui s'adonnent à des activités telles que les machines à sous, les jeux de table en casino et les loteries électroniques. En revanche, les loteries et les jeux à gratter semblent avoir un potentiel addictogène moins prononcé.

- **Délais courts entre mise et résultat et fréquence élevée des parties** : Le caractère addictif de certains jeux semble aussi être attribué au court laps de temps entre la mise et le résultat, ainsi qu'à la possibilité de jouer fréquemment. C'est notamment le cas avec le jeu Rapido® jusqu'en 2013 remplacé depuis par le jeu Amigo® ou avec les machines à sous.
- **L'illusion de presque gagner** : Certains jeux créent l'illusion que le joueur est sur le point de gagner, incitant ainsi à continuer à jouer. Cela est souvent observé dans les machines à sous, où des combinaisons gagnantes incomplètes ou des symboles proches du gain peuvent inciter le joueur à persister dans l'espoir de réussir la prochaine fois.
- **L'argent dématérialisé** : La dématérialisation de l'argent dans les jeux, comme l'utilisation de jetons dans les casinos ou l'argent virtuel payé en ligne, peut contribuer à déconnecter le joueur de la réalité financière de ses mises. Cette désensibilisation à l'argent réel peut inciter les joueurs à dépasser leurs limites financières et jouer au-delà du raisonnable.

Les facteurs associés à l'environnement

Les environnements associés aux jeux d'argent et de hasard peuvent grandement renforcer les pratiques addictives liées aux jeux :

- **Casinos et absence de repères temporels** : Les espaces confinés des casinos sont souvent conçus pour créer une atmosphère intemporelle. L'absence de fenêtres et de repères visuels peut faire perdre aux joueurs leur sens de la temporalité. Cela peut les amener à jouer beaucoup plus longtemps qu'ils ne l'avaient prévu.

Le jeu problématique

- **Stimulation sensorielle** : Les casinos et les salles de machines à sous sont conçus pour susciter une stimulation sensorielle intense. Les lumières vives, les couleurs vibrantes et les bruits excitants (comme le bruit des pièces qui tombent) sont spécialement conçus pour augmenter l'excitation et l'envie de jouer. Cette combinaison de stimulations peut être captivante et conduire à une jouissance accrue, mais aussi à une difficulté à se détacher du jeu.
- **Ambiance sociale** : Les bars, les lieux spécialisés dans les jeux et les salles de paris mutuels (PMU) créent des environnements propices à la convivialité et au sentiment d'émulation. L'ambiance sociale peut inciter les individus à jouer davantage pour se conformer aux normes perçues du groupe ou pour se sentir connectés à une communauté partageant les mêmes intérêts.
- **Accessibilité en ligne** : La facilité d'accès aux jeux en ligne depuis le confort du domicile peut être problématique. L'absence de contrôle social direct et la possibilité de jouer de manière anonyme en ligne peuvent conduire à un relâchement des inhibitions et au dépassement des limites. La présence d'Internet permet également aux joueurs de participer à plusieurs parties simultanément, souvent en utilisant plusieurs comptes créés sur différents sites.

L'ensemble de ces facteurs crée un environnement propice à l'escalade de la pratique de jeu, favorisant ainsi le développement potentiel d'une addiction. La combinaison de l'attrait sensoriel, de la convivialité sociale et de l'accès en ligne peut rendre difficile la maîtrise du comportement de jeu.

Les facteurs liés à l'individu et son histoire

Les risques d'addiction aux jeux d'argent et de hasard sont aussi influencés par divers facteurs sociodémographiques qui ont un impact significatif sur la prévalence des comportements de jeu problématiques :

- **Le genre** : Bien que les écarts tendent à s'atténuer, les hommes sont plus enclins à jouer aux jeux d'argent et de hasard que les femmes. De plus, les hommes présentent plus fréquemment des comportements de jeu problématiques, y compris des situations de jeu pathologique.
- **L'âge** : Les jeunes sont particulièrement vulnérables aux risques d'addiction aux jeux. Pendant cette période de la vie où les comportements à risque sont fréquents, la propension à s'engager dans des jeux d'argent et de hasard peut être accentuée. Ainsi, les jeunes présentent plus souvent des pratiques de jeu problématique, voire pathologique, que les adultes.
- **Les antécédents familiaux** : Si les parents ont rencontré des problèmes de jeu, cela augmente la probabilité que leurs enfants développent également des comportements de jeu problématiques. L'initiation précoce aux jeux d'argent et de hasard est également un facteur de risque, ce qui souligne l'importance de l'éducation et de la sensibilisation.
- **Niveau de revenu et statut social** : Un lien entre le niveau de revenu et les comportements de jeu problématiques est établi. Les personnes ayant des ressources financières limitées présentent des prévalences plus élevées de jeu problématique. De plus, les individus en situation de précarité sociale, qu'il s'agisse de difficultés familiales, scolaires, professionnelles ou judiciaires, sont également plus enclins à développer des comportements de jeu problématiques. Toutefois, bien que les facteurs sociaux jouent un rôle majeur, il est important de noter que le jeu pathologique ne se limite pas à un groupe social particulier. Il peut toucher des individus issus de tous les milieux.

En somme, les facteurs sociodémographiques interagissent avec les risques d'addiction aux jeux d'argent et de hasard de manière complexe. Ils influencent la prévalence des comportements de jeu problématiques, mettant en évidence l'importance d'approches de prévention et d'intervention ciblées pour différents groupes de population.

Pour faire le point

Faire le point sur son rapport aux jeux d'argent et de hasard

L'Indice canadien du jeu excessif (ICJE) est un outil développé et validé pour évaluer les comportements de jeu excessif et les problèmes liés au jeu. Par une évaluation objective, rapide et simple des habitudes de jeu d'un individu, Il permet un repérage précoce de comportements de jeu problématiques.

Pour les individus identifiés comme ayant des comportements de jeu problématiques, l'ICJE peut aider à orienter les personnes vers les services de soin et d'accompagnement appropriés.

Indice canadien du jeu excessif (ICJE)

Au cours des douze derniers mois... :

- Avez-vous misé plus d'argent que vous pouviez vous permettre de perdre ?
 Jamais Parfois La plupart du temps Presque toujours
- Avez-vous besoin de miser de plus en plus d'argent pour avoir la même excitation ?
 Jamais Parfois La plupart du temps Presque toujours
- Avez-vous rejoué une autre journée pour récupérer l'argent que vous aviez perdu en jouant ?
 Jamais Parfois La plupart du temps Presque toujours
- Avez-vous vendu ou emprunté quelque chose pour obtenir de l'argent pour jouer ?
 Jamais Parfois La plupart du temps Presque toujours
- Avez-vous déjà senti que vous aviez peut-être un problème avec le jeu ?
 Jamais Parfois La plupart du temps Presque toujours
- Le jeu a-t-il causé chez vous des problèmes de santé, y compris du stress ou de l'angoisse ?
 Jamais Parfois La plupart du temps Presque toujours
- Des personnes ont-elles critiqué vos habitudes de jeu ou dit que vous aviez un problème avec le jeu ?
 Jamais Parfois La plupart du temps Presque toujours
- Vos habitudes de jeu ont-elles causé des difficultés financières à vous ou à votre entourage ?
 Jamais Parfois La plupart du temps Presque toujours
- Vous êtes-vous déjà senti coupable de vos habitudes de jeu ou de ce qui arrive quand vous jouez ?
 Jamais Parfois La plupart du temps Presque toujours

Réponses et score associé par question :

- Jamais (0 pt) - Parfois (1 pt) - La plupart du temps (2 pts) - Presque toujours (3 pts)

Calcul du score : Somme des scores des 9 questions

Interprétation du niveau de jeu :

- Sans risque : 0	- À faible risque : 1-2
- À risque modéré : 3-7	- Excessif : > 8

Les croyances erronées

Les approches cognitives sont très représentées dans de nombreux travaux de recherche sur le jeu pathologique, et portent sur les croyances « irrationnelles » des joueurs pathologiques, comparés à des joueurs normaux ou à des non joueurs. Ainsi certaines pensées tendent à rationaliser ce qui ne l'est pas, donnant de ce fait l'illusion de maîtriser le hasard du jeu et donc les résultats.

Référence : p51-55 Jeux de hasard et d'argent Contextes et addictions Expertise collective © Les éditions Inserm, 2008 – 500p https://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/103/expcol_2008_jeux.pdf?sequence=1

L'indépendance des tours

De nombreux joueurs entretiennent la croyance, ou du moins l'espoir, que les résultats des tours ou des tirages dans les jeux de hasard sont liés entre eux d'une manière ou d'une autre. Cependant, il est important de souligner que le principe fondamental des jeux de hasard réside dans l'indépendance des tours. Plus simplement : les résultats futurs ne sont pas influencés par les résultats précédents. Ainsi chaque nouvelle itération du jeu est totalement indépendante des précédentes.

Cette notion est pourtant souvent difficile à assimiler.



Prenons dans un premier temps l'exemple d'un dé qui affiche le numéro 6 trois jets d'affilée. La quatrième fois, les chances de voir sortir le 6 ne sont ni plus élevées ni plus faibles que lors des tours précédents. Pourtant, en raison de la psychologie individuelle, certaines personnes peuvent supposer que les chances sont diminuées, tandis que d'autres peuvent croire que le 6 est en quelque sorte "chanceux" dans cette séquence, incitant à parier dessus. En réalité, chaque face du dé a une probabilité égale de 1 sur 6 de sortir à chaque tour, tout comme les autres faces.

De même, la plupart des individus ne se sentiraient pas enclins à choisir les numéros qui sont déjà sortis dans un tirage de loterie précédent. Pourtant, les chances de ces numéros de se reproduire sont les mêmes que n'importe quels autres numéros non sortis.

L'indépendance des tours va à l'encontre de la tendance humaine à établir des liens et à trouver du sens dans les événements. Cela peut entraîner les joueurs à chercher des modèles ou à tenter de prédire les résultats futurs à partir des résultats passés. Par exemple, à la roulette, certains peuvent miser fortement sur un numéro qui n'est pas apparu depuis un certain temps, en supposant à tort qu'il a désormais plus de chances de sortir que les autres. En somme, comprendre et accepter l'indépendance des tours est crucial pour une compréhension réaliste des jeux de hasard.

L'illusion de contrôle

La plupart des joueurs pensent pouvoir augmenter leurs chances de gagner en utilisant différentes stratégies quand ils jouent aux jeux d'argent et de hasard et encore plus pour ceux nécessitant une certaine habileté ou analyse comme les paris sportifs et hippiques ou encore le poker.

Ces stratégies peuvent être : consulter de nombreux pronostics et statistiques de match pour les paris sportifs ou hippiques, ou bien miser sur un numéro qui n'est pas sorti depuis longtemps pour les jeux de loterie...

En réalité la part de hasard dans le jeu rend toujours les résultats difficiles, voire impossible à prévoir. Ce sentiment de maîtrise est donc malheureusement une pure illusion.

Le potentiel addictif est particulièrement amplifié dans les jeux qui combinent habileté et hasard, tels que les paris sportifs, les paris hippiques et les jeux de cartes. Les joueurs qui possèdent une expertise dans la compréhension du jeu ou qui effectuent des analyses préalables négligent souvent la part de hasard qui persiste, comme les blessures de joueurs, les erreurs d'arbitrage, les aléas météorologiques, les chutes de chevaux ou la distribution aléatoire des cartes. En conséquence, ils surestiment leur capacité à prédire et à influencer le résultat du jeu.

Lorsque ces joueurs gagnent, leur illusion de contrôle est renforcée, les incitant à jouer davantage. Ils augmentent leurs mises et leurs sessions de jeu, ce qui augmente les risques de perte de

Les croyances erronées

contrôle. De plus, la perception de "presque gagner" lors de pertes encourage leur comportement, car ils estiment être très proches du succès.

En cas de pertes importantes, la croyance en leur capacité à récupérer grâce à leur expertise ou à leur stratégie les pousse à jouer immédiatement pour tenter de se refaire. Cette illusion de contrôle peut entraîner une perte de maîtrise, une augmentation des paris, un temps de jeu accru, et finalement, une addiction chez les joueurs les plus vulnérables.



En ce qui concerne les jeux de pur hasard, tels que la roulette, la loterie, les jeux de dés et les machines à sous, il est crucial de comprendre que développer des stratégies est non seulement inutile, mais également dangereux, car les résultats dépendent entièrement du hasard. Aucune compétence ou stratégie n'a d'impact sur le résultat. Par exemple, lancer le dé plus fort ou souffler dessus avant de les lancer n'augmente pas les chances d'obtenir un certain résultat. Il est essentiel de se rappeler que chaque tour de jeu est indépendant et que le hasard prévaut.

L'espoir de gain et le quasi-gain

L'espoir de gain augmente considérablement lorsque les joueurs ont le sentiment d'être tout près de la victoire. Lorsqu'ils ont l'impression qu'ils étaient sur le point de gagner, cela les pousse à continuer à jouer avec encore plus de détermination et d'engagement, souvent en augmentant leurs mises. Cette notion est particulièrement exploitable dans certains types de jeux qui mettent en avant cette sensation de "quasi gain". Par exemple, imaginez un joueur misant sur le numéro 19 à la roulette, mais le numéro 18 sort. Subjectivement, il peut avoir le sentiment qu'il était tout près de gagner, alors qu'objectivement, sa perte est la même que si le numéro 7 était sorti. C'est là que réside l'illusion.



De même, dans les machines à sous, si deux symboles identiques s'affichent, cela ne rapproche pas le joueur de la victoire. La mise est perdue, et conformément au principe d'indépendance des tours, chaque rotation est indépendante des précédentes. Il n'existe pas de paris "presque" gagnants. Les résultats sont soit gagnants, soit perdants.

Cette perception du "quasi gain" est une stratégie utilisée par les concepteurs de jeux pour maintenir l'intérêt des joueurs et les encourager à continuer à jouer. Elle exploite la tendance humaine à interpréter les événements de manière subjective, en se concentrant sur ce qui aurait pu se produire plutôt que sur ce qui s'est réellement passé. Cette illusion peut pousser les joueurs à poursuivre leur jeu, à augmenter leurs mises, et dans de nombreux cas, à devenir dépendants du jeu. Il est donc essentiel pour les joueurs de comprendre que ces impressions de "quasi gain" sont trompeuses et ne reflètent pas la réalité objective des jeux de hasard.

Les superstitions et les rituels de jeu

On peut constater chez les joueurs l'émergence de superstitions et de rituels conçus pour attirer la chance et apporter un certain réconfort quant à leurs chances de gagner. Bien que ni les superstitions ni les rituels n'aient un impact réel sur l'issue du jeu, ils permettent au joueur d'instaurer un dialogue interne avec le concept de chance ou de malchance, ainsi qu'avec ses propres gains ou pertes. De cette manière, le joueur attribue une dimension humaine à ce qui est en réalité entièrement soumis au hasard, et ce processus lui permet de masquer son impuissance à influencer le résultat.

Dans cette même optique, les joueurs peuvent avoir recours à des objets fétiches, suivre des rituels au moment de placer leurs mises, préférer certains numéros, entre autres pratiques. Bien que ces croyances puissent sembler anodines ou même susciter le sourire, elles jouent un rôle central dans le développement de la dépendance au jeu. En effet, elles maintiennent l'illusion chez le joueur qu'il peut contrôler le hasard, et elles lui fournissent des raisons et des motivations pour continuer à jouer.

Pour le joueur

Le jeu problématique a le potentiel de perturber tous les aspects de la vie d'un joueur. Il peut engendrer des déséquilibres financiers, altérer la santé physique et mentale, impacter les relations familiales et amicales, et parfois même nuire à la carrière professionnelle du joueur.

- **Les difficultés financières**

Lorsque le jeu devient une part significative de la vie d'un joueur, il est souvent enclin à dépenser des montants considérables, voire disproportionnés par rapport à ses revenus. Ces dépenses peuvent déséquilibrer ses finances, l'entraînant ainsi dans un cycle néfaste : il s'endette en raison du jeu, mais il continue à jouer pour tenter de récupérer les sommes perdues. Cette spirale de l'endettement s'aggrave, amenant le joueur à rechercher des prêts financiers auprès de son cercle social ou auprès d'institutions de crédit. Dans des situations critiques, il peut même être poussé à commettre des infractions telles que l'escroquerie, l'abus de confiance, ou même le vol, dans le but de trouver de l'argent.

- **Les troubles psychiques**

L'obsession constante pour le jeu génère une tension significative chez le joueur. Les périodes où il ne peut pas jouer suscitent un sentiment de frustration qui peut entraîner des réactions agressives, voire violentes, ainsi que des moments d'excitation intense précédant les sessions de jeu. Ces variations fréquentes de l'humeur perturbent l'équilibre psychologique du joueur.

Il peut être conscient des sommes d'argent dépensées et des projets personnels compromis par sa pratique du jeu, ce qui entraîne des sentiments de culpabilité. Pour "se refaire", il continue à jouer de manière incessante.

Avec le temps, ce malaise psychologique s'intensifie, et l'estime de soi du joueur en souffre, parfois accompagnée de signes de dépression. Ce mal-être psychologique peut également s'accompagner de troubles du sommeil et d'une perte d'appétit. Pour atténuer la tension qui l'accable, le joueur peut être amené à recourir à des substances psychotropes telles que l'alcool, des médicaments ou d'autres drogues, voire à en augmenter la consommation. Cependant, ces comportements n'apportent aucune amélioration à sa situation et ne font qu'aggraver ses difficultés ou en amènent de nouvelles.

- **Les troubles sociaux et professionnels**

La pratique du jeu a tendance à isoler le joueur et à réduire le temps et l'attention qu'il consacre à sa famille ou ses amis. Ses comportements deviennent imprévisibles, changeants, voire parfois violents, ce qui détériore les relations familiales ou amicales. Les tentatives de dissimulation concernant les sommes d'argent perdues ou le temps passé à jouer peuvent compromettre la confiance de ses proches.

De plus, les problèmes liés au jeu peuvent se répercuter sur le plan professionnel. Le temps considérable consacré au jeu, les éventuels troubles du sommeil qui en résultent, ainsi que la dépression sous-jacente, peuvent conduire à un désintérêt pour le travail et à une augmentation potentielle de l'absentéisme. Une diminution de la concentration et de la qualité du travail peut être exacerbée par la possibilité de jouer en ligne depuis le lieu de travail et pendant les heures de travail.

- **Une grande souffrance**

Toutes ces complications qui touchent tous les aspects de la vie du joueur, exacerbées par la dépression sous-jacente, peuvent le plonger dans une profonde détresse, entraînant des pensées suicidaires. Confronté à l'ampleur de ces problèmes, il se sent impuissant, acculé, et ne voit pas de solution pour les résoudre.

Pour l'entourage du joueur

À mesure que le jeu devient une composante centrale de la vie du joueur, ses relations avec ses proches sont de plus en plus altérées. Les problèmes que le joueur rencontre et la souffrance qui les accompagne ont souvent un impact sur son cercle intime, que ce soit en termes de difficultés financières, de troubles psychologiques ou de problèmes de santé.

- **Les problèmes financiers**

Bien évidemment, les montants dépensés par le joueur compulsif finissent par mettre en péril les finances du ménage, créant ainsi un sentiment constant d'insécurité financière.

Cette instabilité ne se limite pas au noyau familial. Lorsque les dettes s'accroissent, le joueur peut être contraint de solliciter des membres de sa famille plus lointaine, des amis, voire des connaissances pour obtenir de l'argent sous forme de dons ou des prêts.

- **Les relations altérées**

Les relations entre le joueur et son entourage sont fréquemment altérées. La pratique du jeu isole le joueur, réduisant ainsi le temps et l'attention qu'il accorde à ses proches. Les éventuels mensonges concernant les sommes engagées et le temps passé à jouer créent un climat de méfiance, à l'origine de tensions ou de conflits récurrents. Lorsque le joueur est parent, les enfants ressentent ce malaise et peuvent en souffrir, même si cela n'est pas toujours exprimé de manière évidente.

Tout comme pour d'autres addictions, en réponse au problème de jeu, l'entourage a tendance à se replier et à limiter ses interactions sociales, y compris avec la famille élargie, afin de préserver l'équilibre du noyau familial. En évitant tout regard extérieur sur les difficultés rencontrées, la famille cherche alors à se protéger elle-même ainsi que le joueur. Cependant, cet isolement peut aggraver le mal-être de l'entourage, qui perd ainsi des interlocuteurs précieux pour prendre du recul par rapport à la situation.

Les proches du joueur peuvent éprouver tour à tour des sentiments forts tels que la protection envers le joueur, la colère ou le rejet. À certaines périodes, ils peuvent faire preuve de compréhension, d'acceptation et d'écoute, montrant de la patience et parfois même en prêtant de l'argent pour protéger le joueur. À d'autres moments, la colère peut prédominer. On retrouve ici le cycle bien connu de la codépendance.

- **Les conséquences psychiques**

Tous ces problèmes relationnels, ces tensions, l'isolement, ainsi que les difficultés financières peuvent épuiser les proches. Ils peuvent alors se sentir désabusés, impuissants et accablés par la culpabilité. À long terme, cela peut conduire à un état dépressif. Parfois, l'entourage est tellement accaparé par les problèmes du joueur et leurs conséquences qu'il n'est même plus en mesure de rechercher l'aide dont il aurait besoin.

- **Les problèmes de santé**

Ce sentiment d'épuisement et cet état de grand désarroi, peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé de l'entourage proche, bien qu'ils n'en aient pas toujours conscience. Cela peut se traduire par des maux de tête, des troubles du sommeil, des ulcères, entre autres.

Pour atténuer l'anxiété qu'ils peuvent parfois ressentir, certains proches peuvent avoir recours à l'alcool, à des médicaments ou des drogues. À court terme, les effets anxiolytiques de ces substances leur donnent l'impression qu'elles les aident à faire face aux difficultés de leur relation avec le joueur mais ces consommations ne changeront pas le problème et peuvent aggraver la situation à long terme.

Modifier ses habitudes de jeu

Un joueur dont sa relation au jeu devient problématique peut décider de modifier ses habitudes de jeu. Doit-il limiter les jeux ou arrêter de jouer ?

Quelles sont ses attentes ?

Spontanément, il peut être tenté déjà de faire l'un ou l'autre, voire l'un puis l'autre, à savoir, se poser des limites pour ensuite arrêter. C'est son choix et il doit être respecté !

À vrai dire, il n'y a pas de réponse unique et ce sont aussi bien ses désirs que sa situation personnelle qui doivent le guider dans ces choix. Si son premier choix s'avère difficile à tenir, il doit pouvoir être soutenu et encouragé. L'entraide et le soutien mutuel lui permettra non seulement de trouver soutien et encouragement mais aussi d'expérimenter ses décisions sans crainte du jugement.

Dans tous les cas, faire le point sur ses motivations et ses objectifs avant de commencer est une étape importante. Pour nourrir sa motivation au changement, il faudra le rendre attentif aux bénéfices personnels, relationnels, professionnels et financiers qu'il en retirera.

Limiter sa pratique de jeu

Le joueur peut limiter sa pratique de jeu en se fixant des limites personnelles, à la fois en termes de temps consacré et de sommes d'argent investies. S'il joue sur des sites Internet légaux, reconnaissables par la présence du logo de l'Autorité Nationale des Jeux (ANJ) sur la page d'accueil, il peut utiliser les mécanismes de modération mis à disposition par les opérateurs, comme l'exige la réglementation. Selon sa situation, l'objectif peut être de réintégrer le jeu comme un loisir parmi d'autres ou de rester dans les limites de son budget.

Si la personne éprouve des difficultés à respecter les limites qu'elle a établies, elle peut se sentir coupable, car l'autocontrôle peut s'avérer difficile. Elle doit conserver sa motivation, mais envisager de réévaluer la situation et, le cas échéant, de cesser de jouer.

Arrêter de jouer

Il se peut qu'une personne n'ait plus d'autre choix que d'arrêter de jouer, notamment si elle est dépendante et que ses tentatives de limitation de ses pratiques sont restées vaines ou si elle est confrontée à des difficultés relationnelles ou financières importantes. Arrêter de jouer est une démarche difficile qui lui demandera des efforts et du soutien. En fonction de sa situation, des aides extérieures seront peut-être nécessaires pour y arriver. Les associations d'entraide et le réseau d'addictologie sont là pour l'accompagner dans sa démarche de rétablissement.

Qu'un joueur décide de limiter ses pratiques de jeu ou d'arrêter, il doit pouvoir se sentir libre d'en parler, que ce soit à son entourage, dans des forums, avec des professionnels ou avec des associations d'entraide. Il peut aussi dans un premier temps faire le point de manière anonyme avec des professionnels de la ligne Joueurs info service (09 74 75 13 13), entre 8h et 2h tous les jours.

Restreindre l'accès aux jeux

• L'interdiction volontaire de jeux

L'interdiction volontaire de jeux est une démarche strictement personnelle et confidentielle qui entraîne une interdiction d'accès, sur l'ensemble du territoire national, aux casinos, aux clubs de jeux et aux sites de jeux en ligne agréés par l'Autorité nationale des jeux (ANJ).

Toutefois cette interdiction ne s'applique pas aux paris hippiques et sportifs sur les hippodromes ou dans les commerces agréés. Elle ne s'applique pas non plus aux lotos et loteries.



La demande d'interdiction volontaire de jeux auprès des services de l'Autorité nationale des jeux (ANJ) peut être effectuée sur le site internet interdictiondejeux.anj.fr en renseignant le formulaire dédié.

Après vérification de la demande d'inscription par les services de l'ANJ, le joueur recevra une lettre recommandée de confirmation de la prise en compte de sa demande, puis les services de l'ANJ prendront contact avec lui par téléphone sur le créneau horaire qu'il aura renseigné afin de vérifier son identité et finaliser sa demande d'interdiction de jeux.



Combien de temps cette interdiction volontaire est valable ?

L'interdiction est valable pour une durée de 3 ans minimum. Si le demandeur souhaite maintenir son interdiction volontaire de jeux au-delà des 3 ans, aucune démarche n'est à effectuer. En effet, la mesure reste en vigueur tant que la personne concernée ne se manifeste pas.

Si le demandeur souhaite lever son interdiction (après 3 ans minimum), il devra effectuer les démarches auprès de l'Autorité nationale des jeux sur le site internet anj.fr/ts/

• Les auto-exclusions

Parallèlement à l'interdiction volontaire de jeu, il existe des mesures d'exclusion simples et rapides. Si elles offrent moins de protection, elles présentent l'avantage d'être moins contraignantes et plus faciles à mettre en œuvre.

L'auto exclusion des sites de jeux en ligne

Il est possible de s'auto-exclure d'un site de jeux en ligne. Le joueur détermine la durée de son exclusion, qui ne peut être inférieure à vingt-quatre heures ni supérieure à douze mois.

L'effet est immédiat. Le site bloque le compte joueur et interdit l'ouverture d'un nouveau compte pour la période choisie.

Tous les sites de jeux sont tenus de proposer la procédure d'auto-exclusion, soit directement sur le site de jeux soit par courriel auprès de l'opérateur de jeux. Il s'agit d'une procédure spécifique à chaque site de jeu ; le joueur devra renouveler cette opération sur l'ensemble des sites où il a un compte. La procédure ne concerne pas les sites illégaux, non autorisés par l'Autorité Nationale des Jeux (ANJ).

Les fichiers internes des casinos



Certains casinos créent également leur propre fichier de personnes « à ne pas recevoir », désigné sous le nom d'A.N.P.R.

Le joueur peut demander à être inscrit sur cette liste afin d'être interdit de jeu dans un casino en particulier. Cette inscription se fait à l'amiable et n'est pas encadrée. Elle est laissée à la libre appréciation du casino. Aucune règle n'encadre cette mesure.

Très souple, cette mesure n'empêche pas l'accès aux autres établissements.

Pour garder le contrôle

Les personnes qui jouent à des jeux d'argent et de hasard peuvent limiter les risques de dérapage en suivant les 5 conseils suivants pour garder le contrôle du jeu.

Rappelons encore que si une personne a déjà perdu le contrôle, et que sa pratique de jeu prend une place de plus en plus importante dans sa vie, il lui est possible de se faire aider par des professionnels et des associations d'entraide. A tout moment elle peut poser ses questions et obtenir de l'aide en appelant la ligne d'écoute Joueurs info service au 09 74 75 13 13 (7j/7 de 8h à 2h, appel anonyme non surtaxé) ou par chat.

1. Argent : Fixez-vous des limites et ne les dépassez pas

Déterminez le montant maximum que vous êtes prêt à dépenser avant de commencer à jouer. Cette étape est cruciale pour garder le contrôle.

Combien devriez-vous dépenser ? Limitez-vous à jouer uniquement avec la somme d'argent que vous pouvez perdre sans que cela n'affecte sérieusement votre situation financière. Il est essentiel de surveiller de près les montants que vous dépensez. Ce qui compte, ce sont les fonds que vous retirez directement de votre poche. Évitez de réinvestir vos gains dans le jeu.



Ne souscrivez jamais de prêts ou d'emprunts pour financer votre jeu. Cette démarche peut rapidement devenir un cercle vicieux difficile à briser. Si vous êtes déjà en difficulté financière en raison de vos habitudes de jeu, envisagez de suivre des conseils de gestion financière. En cas de surendettement, il peut être judicieux de déposer un dossier de surendettement auprès de la Banque de France pour obtenir une aide et un plan de remboursement.

2. Maîtrisez le temps passé à jouer

Il est fréquent de perdre la notion du temps lorsque l'on s'adonne à des jeux d'argent et de hasard, en particulier en jouant seul en ligne, dans les casinos ou dans les cercles de jeu. Cependant, il est impératif de contrôler cet aspect pour maintenir un équilibre sain.



Limitez la durée de vos sessions de jeu. Il est recommandé de fixer un temps maximal que vous êtes prêt à consacrer au jeu avant de commencer. Pour vous assurer de respecter cette limite, vous pouvez utiliser des stratégies comme l'utilisation d'une alarme pour vous rappeler de quitter le jeu à temps. Impliquer un proche de confiance pour vous rappeler de quitter la table de jeu ou programmer une déconnexion automatique sur les plateformes en ligne sont également des méthodes efficaces pour prévenir une immersion excessive.

Contrôlez la fréquence de votre jeu. Il est important de ne pas jouer de manière excessive. Évitez de jouer tous les jours, dès que l'opportunité se présente. Planifiez des pauses régulières entre vos sessions de jeu et alternez vos activités pour éviter de tomber dans une routine malsaine.

En mettant en place ces mesures, vous pouvez maintenir une pratique de jeu responsable et prévenir les excès qui pourraient affecter votre vie quotidienne.

3. Ne cherchez pas à gagner votre vie grâce aux jeux

Contrairement à ce que les publicités pourraient vous laisser croire, les jeux d'argent et les paris sportifs ne constituent pas une solution pour changer votre vie. Jouer est un loisir qui peut coûter très cher.

Il est crucial de comprendre que les risques de perdre sont nettement plus élevés que les chances de gagner dans ce domaine. Même lorsque les possibilités de gains semblent at-

Pour garder le contrôle

trayantes, les récompenses financières restent souvent modestes. Même si vous disposez de certaines compétences ou habiletés dans des jeux tels que les paris sportifs, les paris hippiques ou le poker, il subsiste toujours une part de hasard qui prévaut sur votre expertise, et vous ne pouvez pas exercer un contrôle absolu sur le déroulement du jeu.

Enfin, ne vous laissez pas piéger par l'idée que l'on peut gagner de l'argent facilement en commençant à jouer. Les joueurs qui enregistrent des gains au début de leur session ont parfois tendance à persévérer et à finalement perdre davantage que les autres. Les gros gains peuvent créer une fausse perception de facilité, mais il est essentiel de se rappeler que plus on joue, plus les pertes deviennent inévitables. Il est donc essentiel de faire preuve de prudence et de conscience lorsque l'on s'engage dans des jeux d'argent et de hasard.

4. Variez les sources de plaisir en dehors du jeu

Maintenir une diversité d'intérêts et de sources de plaisir est essentiel pour éviter de s'immerger complètement dans les jeux d'argent. Priorisez vos activités pour ne pas consacrer tout votre temps libre au jeu.

Si vous commencez à perdre de l'intérêt pour d'autres passe-temps en raison de l'excitation des jeux d'argent, prenez cela comme un avertissement. C'est un indicateur que vous pourriez vous laisser emporter par le jeu. Dans ce cas, il est préférable de ralentir ou de faire une pause pour rééquilibrer votre vie.

Ne rejetez pas les opportunités de passer du temps avec vos amis et votre famille sous prétexte que vous préférez jouer. L'isolement au profit du jeu est un signal clair qu'il est temps de prendre du recul ou de faire une pause.



5. Fuyez les sites illégaux



Les casinos en ligne sont illégaux en France. Ces sites échappent à toute réglementation et développent des pratiques particulièrement agressives pour vous faire jouer et surtout pour vous faire perdre non seulement le contrôle mais surtout votre argent.

Voici quelques risques liés aux jeux d'argent sur des sites illégaux :

- Il n'est pas toujours possible de fixer des limites
- Ils n'hésitent pas à vous relancer même si vous ne voulez plus jouer
- Ils ne paient pas toujours vos gains
- Vous n'avez aucun recours juridique en cas de difficulté ou de conflit
- Vous confiez vos données de paiement à un site qui peut être douteux
- Si vous jouez en ligne il vaut donc mieux jouer sur un site légal agréé par l'Autorité nationale des jeux (ANJ). Ces sites sont soumis à la réglementation française et vous permettent de vous fixer des limites d'argent et de fréquence de jeu. En cas de problème vous pouvez saisir l'ANJ qui vous assistera dans vos démarches.

Les ados et les jeux d'argent

Selon l'ANJ, plus d'un tiers des jeunes de 15 à 17 ans (34,8 %) interrogés déclarent avoir joué au moins une fois à des jeux d'argent et de hasard au cours des douze mois précédant l'étude réalisée en 2021. Cette pratique, un peu plus marquée chez les garçons, est répandue dans tous les milieux socioculturels. Les mineurs interrogés ont, en moyenne, commencé à jouer aux jeux d'argent à 13 ans et 3 mois.

Source : pieje.addictions-sedap.fr/uploads/downloads/0001/01/8110546122617609cd209229f516951c41fcb97b.pdf

- 78,4 % ont pratiqué des jeux de grattage. C'est en général avec ces jeux qu'ils débudent leur pratique. Les jeux de grattage sont privilégiés par les filles
- 48,4 % ont effectué des jeux de tirage
- 28,3 % ont misé sur des paris sportifs, avec une prédilection pour les garçons

Sur l'ensemble des joueurs déclarés lors de l'enquête, 12,9 % sont des joueurs à risque modéré et 21,9 %, des joueurs excessifs (les garçons étant plus nombreux que les filles à présenter des pratiques problématiques). Si la proportion de joueurs de 15 à 17 ans est équivalente à celle observée en 2014, la part des joueurs problématiques a, elle, très fortement progressé de 11,0 % à 34,8 %. En rapportant ces résultats à l'ensemble des 15-17 ans, la prévalence est estimée à 4,5 % de joueurs à risque modéré et de 7,6 % de joueurs excessifs.

Les jeux d'argent et de hasard peuvent donc concerner votre adolescent ou un adolescent d'un de vos proches et être un problème pour lui. Or, les adolescents sont particulièrement vulnérables aux publicités pour les jeux d'argent ainsi qu'aux gros gains, connus pour favoriser chez eux le développement d'un problème de jeu.

Parler des jeux d'argent avec eux peut être un moyen de limiter les risques de dérapage.

Que leur dire ?

En jouant aux jeux d'argent et de hasard, certains adolescents se rêvent déjà riches et pensent peut-être gagner de l'argent facile. Ces espérances les empêchent de voir la réalité du jeu.

En tant que parent ou proche, vous pouvez leur apporter des informations importantes sur la nature des jeux d'argent et de hasard. Vous pouvez leur expliquer notamment que personne n'est plus fort que le hasard ou en capacité de l'influencer. Avec les jeux d'argent et de hasard les mises sont toujours plus importantes que les gains, c'est-à-dire qu'on perd toujours plus qu'on ne gagne. C'est une condition sine qua non pour que l'industrie du jeu puisse faire des bénéfices. Les chances de gagner un gros lot sont infinitésimales. Pour s'offrir quelque chose le moyen le plus sûr est donc d'économiser de l'argent et non de le perdre au jeu.

De plus, ces jeux sont interdits aux mineurs. Vous pouvez aussi le leur rappeler en leur expliquant que ce n'est pas une sanction mais que c'est destiné à les protéger d'une pratique qui peut devenir problématique.

Adopter les bons réflexes avec vos ados !

Il est important que vous ne banalisiez pas vous-même les jeux d'argent. Par exemple, vous pouvez informer votre famille que vous ne souhaitez pas qu'on offre des billets de loterie ou des tickets à gratter à votre enfant tant qu'il n'est pas majeur.

En apprenant à votre adolescent à gérer son propre budget, vous lui permettez de réfléchir à ce qu'il fait de son argent. Aidez-le à faire le lien entre ce qu'il a, ce qu'il peut dépenser et la réalisation de ses objectifs. Ainsi, s'il veut s'offrir quelque chose avec son argent, vous l'aidez à calculer la part qu'il peut dépenser chaque semaine tout en lui permettant d'épargner suffisamment pour réaliser son projet d'achat.

Mais votre adolescent peut aussi se mettre à jouer sans que vous soyez au courant. Soyez vigilant sur ses habitudes de dépense et repérez les changements d'attitude. Un intérêt prononcé pour tout ce qui se rapporte aux jeux d'argent est aussi un « signe » qui doit vous alerter. Enfin, soyez particulièrement vigilant si votre adolescent fait, dès le départ, un assez gros gain. Cette situation est souvent à la source de pratiques de jeu à répétition et problématiques. En cas de gain important aidez-le à placer cet argent et dissuadez-le de le réinvestir dans le jeu.

Contacts départements



01 - AIN

Mme Sylvaine TESTE
06 70 68 18 33
entraidaddict01@gmail.com

02 - AISNE

M. Jean-Marc BARRIERE
06 50 99 33 46
caroline.barriere@cegetel.net

07 - ARDÈCHE

Mme Maryse DUPLAN
06 19 78 69 31
entraidaddict07@gmail.com

14 - CALVADOS

Mme Brigitte MULLER
07 62 54 39 48
rousselot2000@yahoo.fr

17 - CHARENTE-MARITIME

Mme Michelle AUDUREAU
06 75 20 10 08
entraid.addict17@gmail.com

18 - CHER

M. Daniel BENOIT
06 59 89 42 35
alcoool-assistance18@orange.fr

21 - CÔTE-D'OR

M. Serge LALONDRE
06 40 06 75 32
asso.entraidaddict21@gmail.com

23 - CREUSE

M. Christophe HILLEWAERE
06 73 23 26 79
entraidaddict23@orange.fr

25 - DOUBS

M. Philippe CORNU
06 79 55 18 17
cornu.philippe25@free.fr

26 - DRÔME

M. Philippe BONIN
06 67 70 31 85
entraidaddict26@gmail.com

27 - EURE

M. Bernard DUEZ
06 83 04 19 61
entraidaddict.hautenormandie@gmail.com

28 - EURE-ET-LOIR

M. Jean-Pierre LE GUEVEL
06 13 68 16 43
alcooolassistance28@yahoo.fr

36 - INDRE

M. Jean-Pierre HUGUET
06 64 75 20 81
jph36130@hotmail.fr

37 - INDRE-ET-LOIRE

M. Guy BERTEREAU
06 18 53 30 24
guybertereau@gmail.com

38 - ISÈRE

M. Jean-Marc COTTIER
06 80 44 43 64
entraidaddict38@orange.fr

40 - LANDES

M. Manuel MORENO
07 86 50 30 86
entraidaddict40@gmail.com

41 - LOIR-ET-CHER

M. Patrick GODILLON
06 43 54 06 61
godillonpatrick9@gmail.com

44 - LOIRE-ATLANTIQUE

M. Marc TUAL
06 24 17 70 60
entraidaddict44@gmail.com

47 - LOT-ET-GARONNE

M. Benoit BEAUME
contact@entraidaddict47.fr

49 - MAINE-ET-LOIRE

M. Auguste CHARRIER
06 73 60 86 71
alcoool.assistance49@orange.fr

50 - MANCHE

M. Benoit HERVIEU
06 73 65 86 80
benoit.hervieu25@gmail.com

51 - MARNE

M. REKSA Bernard
06 89 57 03 95
alcooolassistance51@orange.fr

59 - NORD

Mme Annie SCHOENMAKERS
06 29 61 14 00
annie.schoenmakers@free.fr

60 - OISE

M. Jean-Manuel BETHOUART
06 31 06 88 04
manu.bethouart@gmail.com

61 - ORNE

M. Michel BRULARD
06 84 59 43 98
michel.brulard5@orange.fr

62 - PAS-DE-CALAIS

M. Eric MONTREZOR
06 79 66 56 19
entraidaddict62@gmail.com

64 - PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

M. Christian LABADIE
06 43 57 56 36
labadie.christian@sfr.fr

65 - HAUTES-PYRÉNÉES

M. Jean-Pierre ALLINNE
06 76 90 35 10
jean-pierre.allinne@orange.fr

67 - BAS-RHIN

M. Gérard LUSTIG
06 75 86 11 40
gerardlustig@gmail.com

69 - RHÔNE

M. Xavier ARNAUD
06 61 93 11 66
entraidaddict69@gmail.com

70 - HAUTE SAÔNE

M. Loïc KARCZEWSKI
06 88 12 92 67
loic.karczewski@orange.fr

71 - SAÔNE-ET-LOIRE

M. Gabriel CHOPIN
07 85 10 75 07
associationentraidaddict71@gmail.com

73 - SAVOIE /- 74 - HAUTE-SAVOIE

M. Patrick PERRIN
06 69 03 22 11
entraid.addict74@gmail.com

75 - PARIS

Mme Catherine BRIDIER DESHAIS
06 71 39 98 28
alcoool.assistance@sfr.fr

76 - SEINE-MARITIME

M. Bernard DUEZ
06 83 04 19 61
entraidaddict.hautenormandie@gmail.com

77 - SEINE-ET-MARNE

M. Christian BEDIER
06 62 35 93 50
entraidaddict77@gmail.com

79 - DEUX-SÈVRES

M. André BOUHIER
06.07.60.29.89
entraidaddict79@gmail.com

80 - SOMME

M. Jean DELECUEILLERIE
06 66 33 92 04
entraidaddict80@gmail.com

85 - VENDÉE

M. Gérard EXBRAYAT
06 87 81 85 85
gexbrayat@infonie.fr

89 - YONNE

M. François CRUZ
06 43 95 12 06
sylviecruz@hotmail.fr

92 - HAUTS DE SEINE

M. Philippe PETYT
06 18 79 82 47
petyt.philippe@wanadoo.fr

Accompagnement au sevrage tabagique

Liste à jour au 11/07/2023 selon les éléments remontés au siège.

Contacts de la fédération

Auguste CHARRIER
Président national
06 73 60 86 71
presidence@entraidaddict.fr

Laurent MURARO
Coordinateur national
06 61 30 38 55
coordination@entraidaddict.fr

Monique ANDRAL
Animatrice et Base Isens
06 84 25 76 15
communication@entraidaddict.fr

Estelle LABOURG
Comptable
06 81 75 37 72
comptabilite@entraidaddict.fr

Marianne AALAY
Assistante polyvalente
06 37 68 07 85
contact@entraidaddict.fr

Gérard EXBRAYAT
Formation bénévoles
06 87 81 85 85
formation-nadherent@entraidaddict.fr