Le jeu

Le jeu peut donner un sentiment de toute-puissance, de contrôle, de pouvoir, mais le grand maître, c'est le hasard !

Les trucs et les stratégies, qu'en est-il vraiment ? Voici quelques faits :

> Les jeux en ligne : Il est généralement reconnu que les chances de gagner sont plus faibles sur les sites où les gens peuvent miser de l'argent que sur les sites de pratique où les gens peuvent jouer sans miser d'argent.

> Le poker : Les habiletés et le hasard jouent chacun un rôle. Entre deux joueurs de « force égale », c'est le hasard qui décide du gagnant.

Va au fond des choses :

Quel est ton comportement devant les jeux de hasard et d'argent ? Crois-tu pouvoir vaincre la machine ou ton adversaire par tes stratégies et tes trucs ?

Quand le plaisir de jouer s'envole…

Jouer à la loterie, au bingo, sur les appareils de loterie vidéo, faire des parties de cartes entre amis, ça devient un **problème** lorsque ça génère plus de difficultés que de plaisir dans la vie.

Ça peut mener au jeu compulsif, et contrairement à d'autres dépendances, quand tu as un problème de jeu, tu n'as pas d'haleine d'alcool, d'yeux rouges ou d'autres signes extérieurs qui se reconnaissent facilement. Mais en voici quelques signes :

- Penser sans cesse au jeu.
- Avoir besoin de jouer avec des sommes d'argent croissantes pour atteindre l'état d'excitation désiré.
- Faire des efforts répétés, mais sans succès, pour gérer, réduire ou arrêter sa pratique du jeu.
- Se sentir agité ou irritable lors de tentatives de réduction ou d'arrêt du jeu.
- Jouer pour échapper aux difficultés ou pour soulager des états de malaise ou d'anxiété.
- Rejouer pour se refaire.
- Mentir à sa famille, à ses amis pour dissimuler l'ampleur réelle des habitudes de jeu.
- Commettre des actes illégaux pour financer le jeu.
- Mettre en danger ou perdre une relation affective importante, un emploi ou des possibilités d'études à cause du jeu.
- Compter sur les autres pour se sortir de situations financières difficiles dues au jeu.

Fais le tour de la question, examine la matière sous tous ses angles, cerne le sujet, va au fond des choses… ça pourrait t'éviter le pire.

Si tu te reconnais, pose-toi des questions sur ta consommation ou sur ta pratique de jeux de hasard et d'argent et surtout, sois honnête avec toi-même. Parles-en avec quelqu'un en qui tu as confiance.

Tu trouveras aussi de l'aide auprès de ces trois services gratuits et confidentiels, 24 heures par jour, 7 jours par semaine :

Tel-jeunes
1 800 263-2266
Dans la région de Montréal :
514 288-2266

Drogue : aide et référence
1 800 265-2626
Dans la région de Montréal :
514 527-2626

Jeu : aide et référence
1 800 461-0140
Dans la région de Montréal :
514 527-0140

Pour apprendre des trucs pour rester libre de toute dépendance, visite :

dependances.gouv.qc.ca
parlonsdrogue.com
tasjuste1vie.com

10-001-11FA © Gouvernement du Québec, 2010

Santé et Services sociaux Québec

Avec la participation de :
• ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Les conséquences

Tous n'ont pas les mêmes comportements concernant la consommation d'alcool ou d'autres drogues; certains ne consomment aucune substance alors que d'autres ne l'essaieront qu'une seule fois, en petite quantité et n'y reviendront plus.

Chez les personnes qui consomment, le plaisir est le motif de consommation le plus souvent évoqué. Cependant, cela ne signifie pas qu'aucun risque n'est lié à la consommation. Même si on consomme pour le plaisir, la consommation peut avoir des impacts négatifs sur plusieurs sphères de notre vie.

L'effet boomerang

Comme un boomerang qui te revient dès que tu le lances, ta consommation peut engendrer des contrecoups négatifs.

> Une relation sexuelle non protégée ou non désirée, pouvant amener une **infection transmise sexuellement** ou une grossesse non désirée.

> Des **blessures** à la suite d'une bagarre ou d'un accident automobile, par exemple.

> Des **problèmes de santé physique** (troubles digestifs, irritation nasale, surdose, etc.).

> Des **problèmes psychologiques** (détresse, anxiété, dépression, idées suicidaires, etc.).

> Des **problèmes scolaires** (faible motivation, absentéisme, baisse des résultats, suspension, décrochage, etc.).

> Des **problèmes relationnels** avec les amis et la famille.

Fais le tour de la question :

As-tu déjà vécu des conséquences négatives liées à ta consommation ? As-tu déjà eu envie d'arrêter de consommer à cause des effets négatifs de ta consommation ?

Reconnais tes facteurs de risque et de protection !

Certaines choses présentes dans ta vie peuvent te nuire ou t'aider. En les connaissant, tu peux les reconnaître.

> Les facteurs de risque
Ce sont des éléments qui augmentent la probabilité de l'apparition d'un problème de consommation.

- Conflits familiaux
- Liens avec des gens qui consomment
- Début de la consommation à un âge précoce
- Faible estime de soi

Généralement, il est reconnu que c'est l'accumulation de plusieurs facteurs de risque qui peut engendrer un problème de consommation.

et

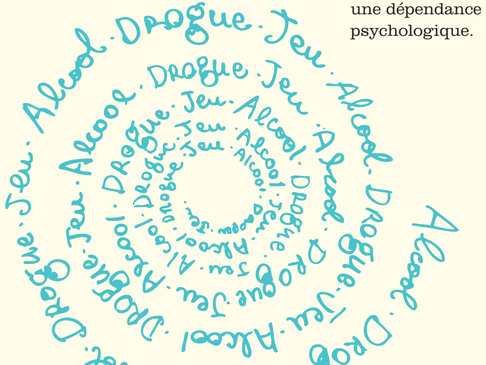
> Les facteurs de protection
Ce sont des éléments qui diminuent la probabilité de l'apparition d'un problème de consommation.

- Bonne estime de soi
- Connaissance suffisante de soi
- Bonnes relations familiales
- Saines habitudes de vie en ce qui concerne l'alimentation, le sommeil, etc.
- Participation dans des loisirs et des sports

Certains facteurs de risque sont hors de notre contrôle, alors que d'autres peuvent être améliorés. Quant aux facteurs de protection, ils peuvent s'acquérir ou être renforcés.

Examine la matière sous tous ses angles :

Quels sont tes facteurs de protection ? Quelles sont tes forces qui peuvent te permettre d'éviter de développer un problème de consommation ?



Dépendance et abus

Deux types de dépendance :

> Psychologique
La personne ressent **mentalement** un besoin urgent de consommer une substance donnée, pour être mieux dans sa peau, se détendre, se calmer ou se stimuler.

> Physique
La personne ressent **physiquement** le besoin créé par l'accoutumance du corps à l'action de la drogue. En état de manque, elle subit des réactions physiques plus ou moins fortes.

Consommation abusive :

> Consommer en une seule occasion, une grande quantité d'alcool ou de drogue, comme par exemple, prendre **plus de cinq** consommations d'alcool lors d'une **même soirée**.

> Consommer ainsi sur une période plus ou moins longue peut provoquer une dépendance physique et psychologique.

> Le calage d'alcool (boire une grande quantité d'alcool en très peu de temps) peut provoquer une intoxication dangereuse pour la santé.

Les signes d'une intoxication aiguë sont :

- Diminution importante ou absence de réaction,
- Perte de conscience ou sommeil profond,
- Difficultés respiratoires,
- Pouls faible,
- Vomissements répétés,
- Transpiration excessive,
- Peau moite ou froide.

Une personne présentant un ou plusieurs de ces signes ne doit jamais être laissée seule. Dans le doute sur le degré de gravité de l'intoxication d'une personne, il faut appeler :
Info-Santé (811) ou le **Centre Anti-poison (1 800 463-5060)**.

Cerne le sujet :

Ta consommation n'a peut-être pas lieu plusieurs fois par semaine, mais prends-tu de grandes quantités d'alcool ou fais-tu des mélanges de substances ? Consommes-tu pour oublier tes problèmes, te déconnecter de la réalité, par défi, pour faire partie de la gang ou pour passer une épreuve, pour faire le clown ou parce que c'est cool ?