

Facteurs de risque

Certains facteurs de risque connus peuvent contribuer au développement de problèmes de jeu ou faire en sorte qu'une personne ait de la difficulté à arrêter de jouer. Plus il y a de facteurs de risque qui s'appliquent à votre situation, plus vous devez faire preuve de prudence en jouant :

- vous avez gagné un gros montant les premières fois que vous avez joué ;
- vous avez des problèmes d'argent ;
- vous avez subi une perte, comme un divorce, un décès, la perte de votre emploi ou la retraite ;
- vous vous sentez seul et vous vous ennuyez tout le temps ;
- vous avez peu de passe-temps ou vous ne savez pas où vous allez dans la vie ;
- vous aimez prendre des risques ou avez un comportement impulsif ;
- vous jouez ou prenez des drogues pour faire face ou échapper à des sentiments ou des événements négatifs ;
- vous avez des problèmes de santé mentale, particulièrement de dépression et d'anxiété ;
- vous avez subi de mauvais traitements ou un traumatisme ;
- vous avez déjà eu ou vous avez encore des problèmes d'alcool, d'autres drogues, ou de jeu, ou vous êtes dépendant ;
- dans votre famille, il y a déjà eu ou il y a encore des personnes aux prises avec des problèmes d'alcool, d'autres drogues, ou de jeu, ou bien des personnes dépendantes ;
- vous avez des idées fausses sur les chances de gagner au jeu ;
- vous avez facilement accès à votre forme de jeu préférée ;
- vous ne prenez pas de mesures pour contrôler vos gains et vos pertes au jeu.

Le counseling peut vous aider à régler les problèmes causés par le jeu et à trouver des moyens d'atténuer les risques en arrêtant, en modifiant ou en réduisant votre pratique du jeu.

Communiquez avec la **Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique** au 1 888 230-3505 pour obtenir des renseignements sur les services de counseling sur le jeu problématique et les ressources connexes dans votre collectivité. Les services sont gratuits, accessibles à toute personne qui est affectée par le jeu et offerts en de nombreuses langues.