



LDHJ

Lignes directrices sur
les habitudes de jeu
à moindre risque

La création des Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque

Rapport en bref

Groupe de travail scientifique sur les Lignes directrices de jeu à moindre risque

Matthew Young, Ph.D., chercheur principal
CCDUS et Université Carleton

Shawn Currie, Ph.D.
Université de Calgary

Magali Dufour, Ph.D.
Université du Québec à Montréal

Louise Nadeau, Ph.D.
Université de Montréal

David C. Hodgins, Ph.D., chercheur principal
Université de Calgary

Natacha Brunelle, Ph.D.
Université du Québec à Trois-Rivières

Marie-Claire Flores-Pajot, M.Sc.
CCDUS

Catherine Paradis, Ph.D.
CCDUS



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Données. Engagement. Résultats.



LDHJ

Lignes directrices sur
les habitudes de jeu
à moindre risque

Ces lignes directrices
reposent sur des
données scientifiques
récentes et rigoureuses.

Pour réduire votre risque de vivre des conséquences négatives liées à votre participation aux jeux de hasard et d'argent, suivez ces trois lignes directrices :

1

MONTANT

Évitez de jouer plus de **1 %** du revenu de votre ménage, avant impôts, par mois

Revenu annuel du ménage	Montant mensuel maximum
10 000 \$	8 \$
30 000 \$	25 \$
50 000 \$	42 \$
70 000 \$	58 \$
90 000 \$	75 \$
110 000 \$	92 \$
130 000 \$	108 \$
150 000 \$	125 \$

4

FRÉQUENCE

Évitez de jouer plus de **4 jours** par mois

TOUTES LES FORMES DE JEU NE POSENT PAS LE MÊME RISQUE

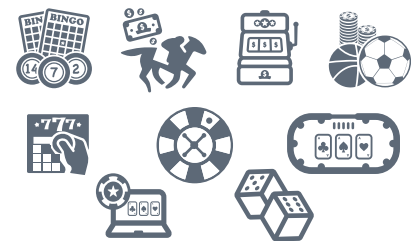
- ▶ Les jeux de hasard et d'argent qui demandent de la rapidité et la répétition de paris peuvent causer des problèmes plus facilement et rapidement que les autres.
- ▶ Par exemple, certaines formes de jeu en ligne, les machines à sous, les appareils de loterie vidéo et le poker peuvent amener à dépenser plus d'argent, en peu de temps.

2

NOMBRE

Évitez de jouer régulièrement à plus de **2 formes** de jeux de hasard et d'argent

QUELQUES FORMES DE JEUX DE HASARD ET D'ARGENT



TOUTEFOIS, ces limites pourraient ne pas vous convenir. Vous devriez vous fixer des limites plus strictes ou ne pas jouer à des jeux de hasard et d'argent si :

- ▶ Vous avez des problèmes de consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances
- ▶ Vous souffrez d'anxiété ou de dépression
- ▶ Vous avez (ou quelqu'un dans votre famille a) des problèmes liés aux jeux de hasard et d'argent

CONSEILS PRATIQUES

- **Limitez votre consommation** d'alcool, de cannabis et d'autres substances quand vous jouez; cela vous aidera à respecter les lignes directrices.
- **Limitez votre accès à l'argent.** Laissez vos cartes de débit et de crédit à la maison. Certaines applications peuvent aussi vous empêcher de faire des paiements avec votre téléphone.
- **Prévoyez une autre activité après** avoir joué à un jeu de hasard et d'argent. Ainsi, vous limitez votre temps de jeu.
- **Jouer avec d'autres pourrait vous influencer.** Réfléchissez à l'influence que les autres peuvent avoir sur vos habitudes de jeu.
- **Prévoyez un budget pour votre divertissement.** Ne misez que l'argent réservé à votre divertissement lorsque vous jouez.
- **Fixez-vous des limites.** Avant de partir en voyage ou de participer à un événement spécial où vous jouerez, prévoyez le coup, gardez ces lignes directrices en tête et fixez-vous des limites.

Consultez le
www.lignesdirectricesjeu.ca
pour en savoir plus.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES NÉGATIVES LIÉES À LA PARTICIPATION AU JEU?

Les conséquences les plus évidentes sont les pertes financières. La participation au jeu peut également entraîner :

- Des conflits avec votre entourage, tels que la négligence des relations, l'isolement social et les disputes avec son conjoint
- De la détresse émotionnelle, dont des sentiments de culpabilité, de solitude et d'isolement
- Des problèmes de santé, comme la consommation problématique d'alcool ou d'autres substances

En suivant ces lignes directrices, vous pourrez réduire votre risque de vivre des conséquences négatives.

POUR QUELLES RAISONS JOUEZ-VOUS?

Est-ce pour vous amuser? Si vous jouez pour fuir vos problèmes, vous êtes plus susceptible de vivre des conséquences négatives. Vous pourriez également avoir de la difficulté à respecter les limites recommandées.

Ces lignes directrices s'adressent aux personnes ayant l'âge légal pour jouer à des jeux de hasard et d'argent et qui veulent faire des choix éclairés par rapport à leurs habitudes de jeu.

Raison d'être des Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque

Les jeux de hasard et d'argent (JHA) sont une activité légale qui comporte des risques pour ceux qui s'y adonnent. Bien que la proportion d'adultes canadiens aux prises avec une dépendance aux JHA varie de 1 à 3 % (Williams, Volberg et Stevens, 2012), de nombreuses personnes vivent des conséquences négatives liées au jeu (Browne, 2020). À ce jour, aucune ligne directrice fondée sur des données probantes n'a été élaborée pour aider ceux qui jouent à pratiquer ce type d'activité tout en réduisant les risques de développer des problèmes. Le projet de création de lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque vient combler ce vide.

L'affiche à la page précédente résume les lignes directrices mises au point dans le cadre du projet. Le processus de création des lignes directrices et les publics visés sont brièvement présentés dans ce rapport synthèse. Pour en savoir plus sur les données probantes à la base de ces lignes directrices et pour une description du processus d'élaboration de celles-ci, consultez le rapport *La création des Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque*.

Messages clés

- Les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque sont fondées sur des données probantes. Elles sont conçues pour aider les personnes à adopter des habitudes de jeu qui réduisent leur risque de vivre des conséquences négatives liées aux JHA.
- Ces lignes directrices sont le fruit de quatre années de recherche, pour réaliser ce projet d'envergure, le premier au monde, visant l'élaboration de telles lignes directrices.
- Les lignes directrices proposent des messages et des conseils factuels uniformes aux intervenants chargés de promouvoir la santé publique ou de déployer des programmes de prévention des conséquences négatives liées aux JHA.

Recueillir l'information nécessaire

En 2016, le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances a mis sur pied le Groupe de travail scientifique sur les lignes directrices de jeu à moindre risque et lui a donné le mandat de piloter ce projet d'envergure, le premier sur le sujet.

Les lignes directrices regroupent un ensemble de limites quantitatives et d'informations sur les populations à risque, les facteurs contextuels et d'autres messages sanitaires à intégrer au matériel visant à sensibiliser le public sur les niveaux de jeu à moindre risque. Les lignes directrices sont le fruit de quatre années de recherche et de consultations, dont :

- Une collaboration avec un groupe international d'experts composé de certains des meilleurs chercheurs en jeu au monde;
- Des analyses des courbes de risque de plus de 60 000 personnes qui s'adonnent aux JHA, de huit pays;
- Des données de plus de 10 000 joueurs canadiens consultés à partir d'un sondage en ligne administré deux fois;
- Des entrevues et des groupes de discussion avec plus de 50 personnes qui s'adonnent aux JHA à travers le Canada;
- Deux revues exhaustives de la littérature;
- Une consultation avec un comité consultatif pancanadien multisectoriel comptant plus de 20 membres.

À qui s'adressent les lignes directrices

Les lignes directrices seront utiles à de nombreux groupes, notamment :

- Les personnes qui s'adonnent aux JHA, leurs amis ou les membres de leur famille qui sont aussi des joueurs;
- Les décideurs, les responsables de la réglementation des JHA et les exploitants qui s'intéressent à la promotion du jeu à moindre risque;
- Les personnes qui préparent des documents de formation et des programmes de renforcement des compétences s'adressant aux fournisseurs de soins de santé et aux professionnels paramédicaux et portant sur la façon de détecter les habitudes de jeu à risque;
- Les intervenants en soins primaires, les responsables des centres de santé et de services sociaux et les intervenants en santé mentale et en dépendance;
- Les intervenants en santé publique ou d'autres acteurs qui organisent des campagnes de sensibilisation visant à renseigner le public sur le jeu à moindre risque.

La stratégie à long terme la plus efficace et la plus durable pour veiller à ce que les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque réduisent les conséquences négatives liées à la participation aux JHA est la suivante : les organisations et les équipes qui travaillent à prévenir ces conséquences doivent utiliser les lignes directrices et les intégrer à leurs produits et activités promotionnelles. Il faut espérer que le personnel des initiatives et des programmes existants, les professionnels de la santé qui mettent sur pied des campagnes de sensibilisation au jeu à moindre risque, ainsi que les personnes qui créent du matériel de formation et des programmes de renforcement des compétences axés sur l'identification et la prévention des comportements à risque utiliseront les lignes directrices dans leurs messages et leurs produits. Elles pourront ainsi devenir une composante essentielle de la réponse de santé publique à la question des conséquences négatives liées aux JHA.

Pour en savoir plus

Nous vous invitons à consulter le www.lignesdirectricesjeu.ca pour plus d'information sur les façons d'adapter et d'utiliser les lignes directrices et pour télécharger l'affiche principale et d'autres produits dérivés, dont le rapport public décrivant la méthode et les résultats de la recherche qui ont conduit à l'élaboration de ces lignes directrices (Young et coll., 2021). Le rapport souligne la contribution inestimable de ceux et celles qui ont donné leur temps et partagé leur expertise tout au long du projet. Ce projet n'aurait pas été possible sans le généreux soutien financier de Mise sur toi.

Bibliographie

Browne, M. « Measuring harm from gambling and estimating its distribution in the population ». Dans H. Bowden-Jones, C. Dickson, C. Dunaud et O. Simon (éd.), *Harm reduction for gambling. A public health approach*, New York (NY), Routledge, 2020, p. 14–22.

Williams, R.J., R. Volberg et R.A. Stevens. *The population prevalence of problem gambling: methodological influences, standardized rates, jurisdictional differences, and worldwide trends*, Toronto (Ont.), Ontario Problem Gambling Research Centre et ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario, 2012.

Young, M. M., D.C. Hodgins, N. Brunelle, S. Currie, M. Dufour, M-C Flores-Pajot, C. Paradis et L. Nadeau. « *Pas trop d'argent, pas trop souvent et pas trop nombreux* » : la création des Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2021.

ISBN 978-1-77178-720-8

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2021



Le CCDUS a été créé par le Parlement afin de fournir un leadership national pour aborder la consommation de substances au Canada. À titre d'organisme digne de confiance, il offre des conseils aux décideurs partout au pays en profitant du pouvoir des recherches, en cultivant les connaissances et en rassemblant divers points de vue.

Ce document a été produit grâce à une contribution financière de Mise sur toi. Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Mise sur toi.