

Voici des signes d'un problème de jeu

Avez-vous tendance à...

- jouer plus souvent ou miser plus d'argent que prévu ?
- rejouer constamment pour tenter de récupérer l'argent perdu ?
- négliger votre famille, vos amis, vos besoins personnels ou votre travail pour aller jouer ?
- jouer pour oublier vos soucis ou vos problèmes ?
- penser constamment au jeu ?
- espérer gagner le « gros lot » pour mettre fin à vos problèmes financiers ou autres ?
- emprunter ou tenter toutes sortes de combines pour réussir à jouer ou à payer vos dettes ?
- vous disputer avec les autres pour des questions d'argent ou de jeu ?
- avoir des sautes d'humeur à cause du jeu ou être en proie à la colère, à la dépression, aux idées suicidaires ou à l'anxiété ?
- continuer de jouer malgré les conséquences négatives et vos tentatives de modération ?

Si vous avez besoin d'aide pour maîtriser vos envies de jouer ou pour cesser de jouer, communiquez avec le Service du jeu problématique.

Nos services sont gratuits et confidentiels.

L'objectif de notre programme pour les femmes est de répondre aux préoccupations et besoins qui sont spécifiques aux femmes.

Nous nous efforçons de maintenir un climat de sécurité et de respect.

Les services que nous offrons :

- Counseling individuel (en personne ou au téléphone)
- Ateliers de groupe
- Soutien et information dans les domaines suivants :
 - Finances et crédit
 - Prévention des rechutes
 - Épanouissement personnel · Rebâtir ses relations
 - Composer avec le stress · Loisirs et nutrition
 - Estime de soi · Composer avec la culpabilité et la honte

Grâce au financement du ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario, nous offrons de l'aide aux joueurs et aux membres de leurs familles qui se préoccupent de leurs habitudes de jeu.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à contacter le :

Service du jeu problématique
175, rue College
Toronto (Ontario) M5T 1P7
Tél. : 416 535-8501, poste 7423
Sans frais : 1 888 647-4414
Télec. : 416 599-1324
Courriel : gambling@camh.net

Pour de plus amples renseignements sur les questions de toxicomanie et de santé mentale ou sur d'autres ressources, veuillez appeler le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale du CTSM :
Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273 • À Toronto : 416 595-6111

Pour faire un don, veuillez contacter la :
Fondation du Centre de toxicomanie et de santé mentale
Tél. : 416 979-6909 • Courriel : foundation@camh.net

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par le CTSM, veuillez appeler notre coordonnatrice des relations avec les clients, au :
Tél. : 416 535-8501, poste 2028

Site Web : www.camh.net



Un Centre collaborateur
de l'Organisation panaméricaine de la santé
et de l'Organisation mondiale de la Santé

Affilié à l'Université de Toronto

Available in English.

2141rev2 / 02-04

Les femmes et le jeu problématique

*Lorsque
le rêve
tourne
au cauchemar*



Lorsque le rêve tourne au cauchemar

Avant, je me sentais bien dans ma peau. J'avais un bon emploi et je gérais bien mon argent. J'étais honnête et fiable. Mais un tour de roulette a fait basculer tout ça. J'en ai assez de mentir à mon patron et à ma banque, de faire des pieds et des mains pour payer mes comptes et de vivre dans la peur. — Catherine

J'ai commencé par acheter des billets à gratter pour le simple plaisir. Un jour, j'ai gagné 1 000 \$. Je me suis trouvée pas mal chanceuse et j'ai pensé que c'était une façon rapide d'obtenir de l'argent pour gâter mes enfants. En peu de temps, je me suis mise à acheter des billets tous les jours avec le peu d'argent que nous avions. Mes enfants me demandent pourquoi nous n'avons plus de plaisir et plus rien à manger. — Rose

Après la mort de mon mari, des amis m'ont emmenée au casino. J'ai adoré les machines à sous, le bruit, le traitement spécial qu'on nous réserve. Ça m'a aidée à oublier mon chagrin et ma sensation de vide pendant quelques heures. J'ai commencé à fréquenter le casino toute seule et je suis passée rapidement des machines à vingt-cinq cents aux machines à un dollar. Comment vais-je annoncer à mes enfants que j'ai perdu tout l'argent que leur père avait eu tant de mal à économiser ? J'ai tellement honte. Ma seule consolation est que mon mari ne soit plus là pour voir ce que j'ai fait. — Ginette

Les jeux de hasard et d'argent n'ont apporté à ces femmes que des problèmes. Comme beaucoup de gens qui commencent à jouer pour gagner de l'argent, pour le plaisir ou pour oublier leurs soucis de tous les jours, elles se sont retrouvées prises au piège. Gagner peut inciter à jouer plus souvent dans l'espoir de remporter encore plus d'argent. Les pertes mènent à des tentatives désespérées de regagner l'argent perdu. Les joueurs qui se laissent entraîner dans ce cycle espoir-désespoir voient leur estime de soi disparaître au fur et à mesure que s'accumulent les dettes. Le rêve tourne en cauchemar.

Les femmes et le jeu problématique

Le jeu étant de plus en plus accepté et accessible dans notre société, les femmes n'échappent pas à sa vague actuelle de popularité. Certaines d'entre elles deviennent dépendantes des émotions fortes ou de l'évasion que leur procure le jeu. Le jeu peut finir par perturber leurs relations, leur travail, leurs valeurs et leur humeur, en plus de mettre en péril leur situation financière et juridique.

Aucune femme n'est à l'abri du jeu problématique. Il affecte autant de femmes que d'hommes. Il peut être relié à d'autres problèmes de la vie courante comme les difficultés conjugales, des antécédents de traumatismes, une agression, la perte d'un être cher, un trouble mental, l'alcoolisme ou une dépendance aux drogues.

Le jeu problématique est souvent invisible. Une femme qui combat l'envie de jouer ou vient d'y succomber se réfugie parfois dans la solitude et le silence, envahie par la honte, la culpabilité et la peur. Elle peut se sentir isolée et dépassée par les pertes qu'elle subit financièrement, spirituellement et émotionnellement. Elle a rarement le soutien nécessaire pour apporter des changements, en particulier si sa famille et ses amis portent sur elle un jugement ou la rejettent.

**Même lorsqu'elles peuvent
se procurer de l'aide,
les femmes souffrent
trop souvent seules.**

La lumière au bout du tunnel

Pendant des années, j'ai joué au bingo toutes les semaines avec mes amies. Lorsque j'ai perdu mon emploi, j'ai commencé à jouer plus souvent. Mes enfants étaient grands et je m'ennuyais. Mon mari s'inquiétait de notre situation financière et des changements dans nos relations. Ce n'était pas facile d'arrêter de jouer. Mais, grâce à l'aide de mon mari et à l'appui de mon groupe de femmes, je profite maintenant de la vie sans être obsédée par le bingo. — Jeanne

Tout le monde de livrait aux jeux de basard et d'argent dans ma famille. Quand j'étais petite, ma mère m'emmenait aux courses de chevaux tous les jours. Mon père jouait au poker avec mes oncles. J'ai rencontré mon mari à Las Vegas. Il s'est retrouvé en prison à cause du jeu... J'ai décidé de demander de l'aide. J'apprends maintenant à équilibrer ma vie, à être gentille mais ferme, à écouter mes besoins et mes émotions et à me respecter. Je sens que j'ai enfin pris ma vie et mon avenir en main. — France

J'ai tout fait pour être l'épouse parfaite. Jouer était ma seule façon de m'évader, mais je me suis fait prendre au piège. Je me suis tuée à essayer de cacher mes habitudes de jeu. Je découvre aujourd'hui à quel point il est important de parler avec les autres de mes combats intérieurs et de me sentir écoutée et comprise. — Lisa

Les femmes prennent souvent soin des autres et négligent leurs propres besoins. Ces femmes ont dû faire appel à un programme de traitement pour se reprendre en main et adopter un mode de vie sain et équilibré qui favorise leur bien-être.

