

Paris sportifs et jeux de hasard en ligne : Connaissez vos chances

Les jeux de hasard en ligne sont une industrie florissante. Les Ontariens ont misé **82,7 milliards** de dollars l'année dernière, montant qui équivaut à une mise de plus de 5 000 \$ par an pour chaque résident de la province.

Les téléphones intelligents et les plateformes en ligne ont rendu les jeux de hasard plus accessibles que jamais.

- Environ **10 %** des Canadiens présentent un risque modéré à élevé de **jeu compulsif** (jeu qui persiste malgré des préjudices personnels ou financiers), avec un taux plus élevé chez les jeunes adultes de 18 à 34 ans (**15 %**).
- Plus vous commencez tôt (**moins de 12 ans**), plus vous risquez d'avoir des problèmes liés au jeu.
- **La consommation de substances** (y compris l'alcool) pendant le jeu est associée à une intensité accrue du comportement de jeu et à des dommages plus importants.



Sports et jeux de hasard : La différence

Les sports requièrent des compétences qui peuvent être améliorées par la pratique. Les jeux de hasard, comme les jeux de hasard, reposent sur la chance. De nombreux facteurs échappent à notre contrôle (c.-à-d. les performances des joueurs, les blessures, les décisions des arbitres et les résultats finaux).

Meilleure protection : Explorez les moyens de réduire les méfaits

- Attendez-vous à perdre aux jeux de hasard
- Fixez des limites de temps et d'argent
- Évitez d'utiliser des cartes de crédit ou de l'argent que vous n'avez pas (p. ex. prêts étudiants, crédits)
- Évitez de vouloir rattraper les pertes
- Évitez de jouer sous l'influence de l'alcool, du cannabis ou d'autres substances
- Informez-vous sur les conséquences négatives et les résultats potentiels
- Soyez conscient de l'**influence** des incitations à l'inscription et des offres de bonification des mises
- Participez à d'autres activités qui favorisent un plaisir équilibré et sain

Connaissance des faits

- Les jeux de hasard peuvent nuire à nos finances, à notre santé mentale, à notre santé physique et à nos relations.
- Les publicités des jeux de hasard sont quatre fois plus attrayantes pour les jeunes adultes âgés de 11 à 24 ans.
- Les jeux de hasard sont rarement gagnants. Les plateformes de jeux de hasard disposent d'un avantage intégré qui leur permet de toujours faire des bénéfices (souvent appelé « avantage de la maison »).
- L'accessibilité en ligne peut accroître les facteurs de risque (c.-à-d. temps de jeu, liens qui demandent d'entrer le numéro d'une carte de crédit, fréquence des paris et montants misés).
- Les paris sportifs en ligne sont associés à des taux cinq fois plus élevés de jeu compulsif.
 - Les paris « en direct » lors d'événements sportifs triplent la probabilité qu'une personne devienne un joueur compulsif.

Gestion financière

- Le jeu de hasard est une forme de divertissement. Ce n'est pas une source de revenus fiable.
- Comme pour d'autres activités, l'élaboration d'un budget détaillé peut vous aider à savoir combien vous pouvez dépenser confortablement chaque mois.
- L'établissement de vos « besoins » (essentiels à la vie quotidienne) par rapport à vos « désirs » (biens désirés).
- L'affectation d'un pourcentage de votre revenu hebdomadaire à toutes les « activités de divertissement », y compris les jeux de hasard.
- Vos cartes de crédit ou vos cartes bancaires ne devraient pas être liées à des plateformes de jeux de hasard en ligne.
- La volatilité des monnaies numériques (Crypto, Bitcoin, etc.) et des plateformes non réglementées peut entraîner un risque accru de préjudice financier lors de l'utilisation de ces monnaies comme paris et du recours aux investissements en cryptomonnaie comme revenu garanti.
- Les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque recommandent de ne pas dépenser plus de 1 % du revenu annuel avant impôt pour les jeux de hasard. Ex: Pour une personne dont le revenu est de 20 000 \$ par an, cela représente 17 \$ par mois.



Astuce : Si vous connaissez votre revenu hebdomadaire, utilisez le calcul suivant pour découvrir le montant maximal recommandé pour les dépenses mensuelles liées au jeu :

(mon revenu hebdomadaire) x 0,01 =
[montant mensuel maximum recommandé pour les dépenses liées au jeu]

Revenu hebdomadaire	montant mensuel maximum recommandé pour les dépenses liées au jeu
100,00 \$ par semaine	1,00\$ par mois
500,00 \$ par semaine	1500\$ par mois
750,00 \$ par semaine	7,50\$ par mois

Reconnaissance des signes précurseurs

- S'absenter de l'école, du travail ou des activités parascolaires
- Vivre des émotions fortes lors d'événements sportifs (signe que l'on surnomme la « rage du joueur »)
- Dépenser plus d'argent pour récupérer l'argent que l'on a perdu
- Changer de comportement (p. ex. besoin de vérifier les appareils ou les sites Web en cas de changements durant un match)
- Avoir de la difficulté à se concentrer sur autre chose que le jeu
- Se détacher de ses amis, de sa famille ou des activités sociales
- Avoir de la difficulté à dormir la nuit ou s'endormir pendant les heures de cours ou de travail
- Emprunter en misant sur des événements sportifs à venir ou utiliser des « reconnaissances de dettes »
- Utilisation de nouveaux mots (ex. « ligne », « Handicap », « pari à long terme », « Plus/Moins », etc.)

Conseils pour parler à un(e) ami(e)

- Sachez que la stigmatisation (sentiment de honte) peut empêcher les gens de demander de l'aide
- Renseignez-vous sur le sujet pour vous sentir plus à l'aise
- Choisissez un endroit privé et un moment peu stressant
- Dites ce que vous remarquez tout en évitant de porter des jugements
- Montrez que vous vous souciez de lui. Rappelez-lui ses forces
- Écoutez et soyez ouvert à la discussion
- Proposez-lui de l'aide en le mettant en contact avec des ressources locales

Accès aux ressources et au soutien

- ConnexOntario : 1-866-531-2600
- AccèsSMT
- Allo J'écoute
- Temps d'EN parler : les jeux de hasard et d'argent – Santé publique Ottawa
- Pour en savoir plus, écoutez le webinaire du PSJJ sur les paris sportifs ICI (en anglais seulement)
- Consultez le site Web du programme de sensibilisation au jeu pour les jeunes
- Consultez un conseiller financier ou envisagez d'utiliser un outil de suivi du budget pour vous aider à gérer vos finances

Scannez le code QR



ygta.ca/7vv0ig

**pour télécharger cette
fiche d'information**