

MISE
SUR
TOI

LE JEU
EN LIGNE:
SAVOIR
POUR
CHOISIR.



PRÉSENTATION

Les jeux de hasard et d'argent sont aujourd'hui un loisir tout à fait normal et plutôt répandu. Environ deux tiers des adultes québécois s'y livrent régulièrement, dans un cadre familial ou social et ils n'éprouvent aucun problème de dépendance. Un certain nombre de joueurs perdent cependant le contrôle sur leurs habitudes de jeu, ce qui leur crée des difficultés sérieuses dans diverses sphères de leur vie. Ils risquent en effet de développer un problème de jeu ou même de devenir des joueurs pathologiques¹. Environ **1,3 %** de la population adulte du Québec ou **82 000** personnes sont à risque de présenter ce type de problème alors que **0,7 %** de la population ou environ **41 000** Québécois sont des joueurs pathologiques ayant besoin d'être traités². Les complications engendrées par le jeu pathologique vont souvent de pair avec de tristes récits de rupture familiale, de perte d'emploi, de faillite et d'épisode suicidaire. Ces effets associés au jeu pathologique sont dévastateurs autant pour le joueur que pour son entourage.

Avec l'arrivée d'Internet, les jeux de hasard et d'argent se sont adaptés à cette nouvelle réalité et sont aujourd'hui disponibles en ligne. Toute personne ayant accès à une connexion Internet et qui est en mesure d'effectuer des transferts d'argent par voie électronique peut ainsi se livrer en ligne à tous les jeux de hasard traditionnels connus,

notamment la loterie, les jeux de casino et les paris sportifs.

Bien que le phénomène du jeu en ligne soit récent, son offre sur Internet a augmenté rapidement et de façon significative. Il y a aujourd'hui **2 358** sites de jeu en ligne en comparaison avec **15** sites à peine en 1995. En quinze ans, le chiffre d'affaires mondial du jeu en ligne est passé de **3 à 24 milliards** de dollars. L'accès au jeu en ligne est également rendu plus facile grâce à l'introduction de l'Internet et des technologies mobiles, jusque dans le confort de nos foyers. Malgré la continuelle évolution de cette réalité, le cadre juridique et la réglementation du jeu en ligne demeurent ambigus tant au niveau de l'offre des jeux que de la protection des joueurs³.

Cette publication vise à informer la population sur les caractéristiques du jeu en ligne, les risques auxquels les joueurs sont exposés et les dangers qui lui sont associés. Elle présente également des conseils pour minimiser le risque de développer un problème de jeu, des balises pour détecter la présence d'un problème et de l'information sur les services d'aide disponibles. Ces renseignements et ces conseils s'appuient exclusivement sur des données scientifiques.

Mise sur toi souhaite qu'une meilleure connaissance du phénomène du jeu en ligne permette aux Québécois de prévenir les problèmes qui y sont associés et de demeurer à l'affût lorsqu'ils y recourent, car le jeu doit rester un jeu.

**Le conseil d'administration
de *Mise sur toi***



LES JOUEURS
EN LIGNE



Même si le jeu en ligne est le type de jeu de hasard et d'argent le moins populaire au Québec et ailleurs dans le monde, on estime tout de même qu'entre **14 et 23 millions** de joueurs s'y risquent chaque année. Plus précisément au Québec, la plus récente enquête épidémiologique indique qu'entre **1,1 % et 1,8 %** de la population québécoise s'y adonnerait. Le poker demeure le jeu en ligne le plus répandu, suivi de loin par la loterie, les paris sportifs et les jeux de casino.

Le joueur en ligne est généralement un utilisateur fréquent d'Internet, de sexe masculin – **82 %** des joueurs en ligne sont des hommes –, célibataire, légèrement plus scolarisé que la moyenne des Canadiens et qui dispose d'un revenu moyen et d'une dette supérieurs à la moyenne canadienne. Bien que le jeu en ligne soit pratiqué par des utilisateurs de tous âges, il prédomine cependant chez les jeunes, particulièrement chez les étudiants⁴.

Joueur hors ligne et joueur en ligne

Les études démontrent clairement que par rapport aux joueurs hors ligne, les joueurs en ligne pratiquent le jeu de façon plus excessive et sont proportionnellement plus nombreux à devenir des joueurs pathologiques⁵.

Comparés aux joueurs hors ligne, les joueurs en ligne :

- jouent plus fréquemment et parient sur un plus grand nombre de jeux de hasard ;
- dépensent des montants **4** fois plus élevés, au Canada en 2007 ;
- accumulent plus de dettes ;
- sont proportionnellement plus nombreux à être des joueurs pathologiques, **4,5 %** contre **1,1 %** pour les joueurs canadiens hors ligne en 2007.

Malgré cette relation apparente entre le jeu en ligne et les problèmes de jeu, on ne peut conclure que cette forme de jeu cause nécessairement ces complications. Il est possible que certaines caractéristiques du jeu en ligne puissent encourager une conduite excessive chez les joueurs et exacerber leur problème de

jeu ou leur dépendance. Par ailleurs, il est évident que cette proportion élevée de joueurs pathologiques parmi les joueurs en ligne s'explique également par le fait qu'ils fréquentent davantage de sites de jeu, car les joueurs pathologiques tendent à jouer souvent et à diversifier leurs activités de jeu.

Lorsqu'on demande aux joueurs ce qu'ils apprécient le plus dans le jeu en ligne, ils invoquent l'aspect pratique et facile de pouvoir se livrer à des jeux dans l'intimité et le confort de leur foyer. Parmi les aspects les moins appréciés, les joueurs indiquent l'absence de réelle interaction sociale entre les joueurs, la tendance à dépenser plus d'argent et le manque de sécurité des sites en ce qui concerne les transactions financières.

Les joueurs doivent être très vigilants lorsqu'ils fréquentent un site de jeu en ligne. Seulement **15 %** des sites de jeu actuels sont jugés conformes aux règles de sécurité établies par des organismes de régulation du commerce électronique. Le jeu en ligne demeure moins sécuritaire que le jeu hors ligne, car il laisse beaucoup de place à des pratiques douteuses. Certains sites de jeu ont même des pratiques commerciales malhonnêtes, les gains des joueurs demeurant impayés ou alors le site de jeu retenant les dépôts que les joueurs y ont faits. Le joueur en ligne peut aussi être victime d'un acte d'escroquerie de la part d'exploitants de sites, de pirates informatiques ou d'autres joueurs. Le prétendu anonymat du jeu en ligne est trompeur, car il est toujours possible de retrouver un joueur en ligne et d'exercer un suivi sur ses activités⁶.

LE JEU EN LIGNE PRÉSENTE DES RISQUES

Le jeu en ligne a des caractéristiques qui le rendent plus attrayant que le jeu hors ligne et davantage porteur de risques de dépendance. Internet donne un accès instantané au jeu, invite le joueur à évoluer dans un univers virtuel et permet la mise en place de pratiques promotionnelles très efficaces pour attirer et fidéliser les joueurs⁷. Ces facteurs sont des incitatifs importants qui invitent à jouer plus, plus souvent et plus longtemps. La prudence est donc de mise.

Facile à utiliser : accessible en un clic

Parier à des jeux de hasard et d'argent sur Internet requiert très peu de planification et d'effort de la part du joueur. Le jeu en ligne est accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, dans le confort du foyer. Le jeu en ligne demeure une option économique et pratique, épargnant temps et argent.

Malheureusement, il peut aussi offrir une échappatoire facile et une solution aisément accessible lorsqu'un joueur doit affronter des problèmes dans sa vie ou qu'il est en situation de détresse.

Illusions d'un univers simulé et virtuel

Le jeu en ligne peut donner au joueur un sentiment d'immersion dans un monde virtuel et une dissociation de la réalité. Ce retrait dans un univers irréel a pour conséquence de modifier les capacités du joueur à prendre conscience du temps qui passe et à mal évaluer l'ampleur de ses mises et de ses pertes financières. Dans le jeu en ligne interactif, l'absence de prise sur la réalité se combine à un faux sentiment de contrôle qui expose le joueur au risque de jouer de façon excessive. Contrairement au jeu hors ligne, le jeu en ligne est un jeu solitaire et anonyme qui ne laisse pas de place aux remarques que pourraient faire l'entourage ou les partenaires de jeu.

Promotion et fidélisation des joueurs

La technologie joue un rôle important dans le développement et la promotion du jeu en ligne. Grâce aux avancées techniques récentes, les sites de jeu attirent et fidélisent les joueurs à l'aide d'interfaces agréables et par des pratiques promotionnelles récurrentes. Les sites de jeu séduisent les joueurs en leur offrant des environnements qui leur procurent une agréable stimulation sensorielle. Le rythme rapide et la possibilité de parier sur plusieurs jeux à la fois ne laissent guère de temps de réflexion et augmentent ainsi le risque de pertes financières et d'endettement⁸.

Plusieurs stratégies promotionnelles sont par ailleurs utilisées sur les sites de jeu en ligne. À titre d'exemple, l'offre d'une 'démonstration' ou d'un essai gratuit fait miroiter des possibilités plus élevées de gagner que les sites payants. Ce type d'offre laisse croire au joueur qu'il peut s'améliorer avec le temps et gagner facilement de l'argent. De plus, les messages positifs envoyés au joueur lui donnent l'impression d'être un individu hors pair, unique et exceptionnel, à qui la chance sourit. Ces messages renforcent la fausse illusion de gains potentiels faciles⁹.

FACILITÉ D'UTILISATION

Facile d'accès

24 heures sur 24, 7 jours sur 7 ; il peut aisément servir d'échappatoire à des problèmes d'ordre mental ou émotionnel.

Pratique

possibilité de se livrer au jeu dans le confort de son foyer.

Économique

pas de frais de transport, pas de temps de déplacement et une seule facture mensuelle Internet.

ENVIRONNEMENT DE SIMULATION

Virtuel

crée un sentiment d'immersion dans l'univers virtuel et une dissociation d'avec la réalité, notamment la perte de la notion de temps.

Interactif

donne un plus grand sentiment de contrôle, parfaitement illusoire.

Anonyme

permet de prendre plus de risques et d'être à l'abri des critiques.

PROMOTION DES SITES INTERNET

Stimulation sensorielle

les lumières, les couleurs et les effets sonores créent un monde attrayant et stimulant.

Jeu rapide

les paris, les gains et les pertes surviennent plus rapidement.

Stratégies promotionnelles

le recours aux essais gratuits, avec un taux plus élevé de redistribution, crée une illusion de gains faciles.

Messages incitatifs

les messages incitatifs donnent aux joueurs une impression de contrôle et le sentiment qu'ils sont spéciaux (exemple : « Vous faites partie de nos joueurs les plus intelligents »).



CASINO

JOUER DE FAÇON RESPONSABLE

Le jeu en ligne présente des risques pour les joueurs et pour les joueurs pathologiques. Si vous décidez de jouer à des jeux de hasard et d'argent en ligne, demeurez à l'affût et agissez de façon responsable¹⁰.

CONSEIL 1.

Rappelez-vous qu'il est plus facile de perdre la notion du temps et le contact avec la réalité lorsqu'on joue en ligne.

Si vous décidez de jouer à des jeux de hasard et d'argent en ligne,

- Établissez une limite de temps avant de commencer à jouer, :
 - déterminez la durée maximale d'une période de jeu et respectez cette limite ;
 - gardez un œil sur le temps qui passe, de préférence en affichant l'heure sur votre écran d'ordinateur.
- Établissez une limite d'argent avant de commencer à jouer, :
 - déterminez le montant que vous pouvez perdre sans conséquence négative sur votre budget et respectez cette limite ;
 - déterminez le montant maximal avec lequel vous souhaitez jouer. Si vous utilisez une carte de crédit, faites un dépôt sur celle-ci et limitez vos dépenses au montant de ce dépôt ;
 - ne dépensez jamais l'argent que vous n'avez pas ;
 - informez un de vos proches des limites que vous vous êtes fixées et permettez-lui de vous interroger à ce sujet.
- Gardez contact avec la réalité :
 - assurez-vous d'avoir d'autres loisirs que celui de jouer sur Internet ;
 - jouez le plus souvent possible en compagnie d'une autre personne ;

- évitez de vous retrouver longtemps seul devant votre écran d'ordinateur ; il est préférable d'installer l'ordinateur de jeu dans un espace commun de votre foyer ;
- ne jouez pas si vos facultés sont affaiblies par l'alcool ou par des substances illicites.

CONSEIL 2.

Rappelez-vous que le jeu en ligne crée une fausse illusion de contrôle sur le hasard.

Si vous décidez de jouer à des jeux de hasard et d'argent en ligne,

- Prenez régulièrement des pauses qui vous permettent de garder la tête froide et vous aident à toujours savoir là où vous en êtes dans vos dépenses au jeu ;
- Rappelez-vous qu'il existe une part importante de hasard dans tous les jeux en ligne et que la probabilité de perdre ou de gagner est toujours imprévisible.

CONSEIL 3.

Rappelez-vous que les sites de jeu en ligne offrent peu ou pas de protection pour les joueurs.

Si vous décidez de jouer à des jeux de hasard et d'argent en ligne,

- Choisissez des sites certifiés qui offrent ;
 - des mesures de jeu responsables ;
 - des limites de dépôt ;
 - des programmes d'autoexclusion ;
- Choisissez des sites où la limite d'âge peut être contrôlée s'il y a des mineurs à la maison.

RECONNAÎTRE UN PROBLÈME DE JEU

Malheureusement, certains joueurs développeront une dépendance aux jeux de hasard et d'argent. Certains signes et comportements facilement identifiables peuvent vous aider à reconnaître si vous – ou quelqu'un dans votre entourage – êtes à risque de développer un problème de jeu ou êtes un joueur pathologique¹¹.

Vous – ou quelqu'un de votre entourage – êtes à risque ou avez un problème de jeu si :

Vous éprouvez de la difficulté à contrôler vos habitudes de jeu :

- Il vous arrive souvent de jouer plus longtemps que prévu ou de dépenser plus d'argent que planifié ou jusqu'à votre dernier sou ;
- Vous avez tenté sans succès d'arrêter ou de diminuer le jeu.

Vous sentez la nécessité d'être discret sur vos habitudes de jeu :

- Vous sentez de plus en plus le besoin de cacher que vous avez joué ou de mentir sur les montants que vous avez misés.

Vous jouez même lorsque vous n'avez pas d'argent :

- Vous utilisez le jeu comme un moyen d'amasser des fonds pour combler vos besoins financiers ;
- Vous avez dépensé au jeu l'argent destiné à payer des factures.

Le jeu nuit à votre bien-être :

- Vous avez déjà éprouvé des remords après avoir joué ;
- Vos pertes au jeu vous ont déprimé et même rendu suicidaire.

Votre famille et vos amis s'inquiètent à votre sujet :

- Les personnes importantes de votre entourage sont généralement bien placées pour reconnaître la présence d'un problème de jeu dans votre vie ;
- Il est essentiel de prendre le temps de passer en revue vos habitudes de jeu ou même de chercher de l'aide.



INFORMATION ET AIDE

Bien que la dépendance au jeu soit traitable, seulement **8%** des joueurs en ligne qui éprouvent des problèmes de jeu au Canada ont recours à des services d'aide. La démarche de recherche d'aide ainsi que le traitement sont exigeants et leur réussite dépend de l'implication du joueur, de son entourage et de l'intervenant spécialisé. Dans un tel contexte, il est important que le joueur reconnaisse qu'il a un problème de jeu et que son entourage lui assure un soutien et un accompagnement positifs, autant dans sa recherche d'information et d'aide que dans son traitement éventuel.

Pour en savoir plus quant aux comportements de jeu responsable : misesurtoi.ca

Pour obtenir de l'aide

Jeu : aide et référence

jeu-aidereference.qc.ca

Montréal et environs : 514 527-0140

Partout au Québec : 1 800 461-0140

1 866 SOS-JEUX
(767-5389)

Gamblers Anonymous (joueurs anonymes)

Montréal et environs : 514 484-6666

Partout au Québec : 1 866 484-6664

Tout commentaire concernant cette publication ou toute demande d'exemplaires additionnels peuvent être faits à *Mise sur toi*.

Montréal et environs : 514 982-5524

Partout au Québec : 1 888 660-0644

info@misesurtoi.ca

Une version téléchargeable est aussi disponible à misesurtoi.ca
English version available upon request.

RÉFÉRENCES

1. LADOUCEUR, R. (2004). *GAMBLING: THE HIDDEN ADDICTION*. CAN J PSYCHIATRY, 49(8), 501-503.
2. KAIROUZ, S. & NADEAU, L. (2010). *PORTRAIT DU JEU AU QUÉBEC. L'ENQUÊTE ENHJEU-2008*. DOCUMENT DE TRAVAIL.
3. WOOD, R.T. AND R.J. WILLIAMS. (2009). *INTERNET GAMBLING: PREVALENCE, PATTERNS, PROBLEMS, AND POLICY OPTIONS*. GUELPH, ONTARIO.
4. WOOD, R.T. AND R.J. WILLIAMS. (2009). *INTERNET GAMBLING: PREVALENCE, PATTERNS, PROBLEMS, AND POLICY OPTIONS*. GUELPH, ONTARIO ET GRIFFITHS, M., ET AL. (2009) *INTERNET GAMBLING, HEALTH, SMOKING AND ALCOHOL USE: FINDINGS FROM THE 2007 BRITISH GAMBLING PREVALENCE SURVEY*. INTERNATIONAL JOURNAL OF MENTAL HEALTH AND ADDICTION.
5. WILLIAMS, R.J. AND R.T. WOOD. (2007). *INTERNET GAMBLING: A COMPREHENSIVE REVIEW AND SYNTHESIS OF THE LITERATURE*. ONTARIO PROBLEM GAMBLING RESEARCH CENTRE : GUELPH, ONTARIO ET GRIFFITHS, M., ET AL. (2009) *INTERNET GAMBLING, HEALTH, SMOKING AND ALCOHOL USE: FINDINGS FROM THE 2007 BRITISH GAMBLING PREVALENCE SURVEY*. INTERNATIONAL JOURNAL OF MENTAL HEALTH AND ADDICTION.
6. SMEATON, M. AND M. GRIFFITHS. (2004). *INTERNET GAMBLING AND SOCIAL RESPONSIBILITY: AN EXPLORATORY STUDY*. CYBERPSYCHOL BEHAV, 7(1), 49-57.
7. GRIFFITHS, M. (2003). *INTERNET GAMBLING: ISSUES, CONCERNS, AND RECOMMENDATIONS*. CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR, 6(6), 557-557.
8. PAPINEAU, E. AND J. LEBLOND. (2010). *ÉTATISATION DES JEUX D'ARGENT SUR INTERNET AU QUÉBEC: UNE ANALYSE DE SANTÉ PUBLIQUE*. SANTÉ PUBLIQUE.
9. SÉVIGNY, S., ET AL. (2005). *INTERNET GAMBLING: MISLEADING PAYOUT RATES DURING THE « DEMO » PERIOD*. COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR, 21(1), 153-158.
10. GRIFFITHS, M. (2003). *INTERNET GAMBLING: ISSUES, CONCERNS, AND RECOMMENDATIONS*. CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR, 6(6), 557-557 ET BRODA, A., ET AL., *VIRTUAL HARM REDUCTION EFFORTS FOR INTERNET GAMBLING: EFFECTS OF DEPOSIT LIMITS ON ACTUAL INTERNET SPORTS GAMBLING BEHAVIOR*. HARM REDUCTION JOURNAL, 2008. 5(27), 9 ET GRIFFITHS, M. (2008) *STRATEGIES FOR DETECTING AND CONTROLLING ELECTRONIC GAMING VULNERABILITIES*. CASINO AND GAMING INTERNATIONAL.
11. NATIONAL COUNCIL ON PROBLEM GAMBLING. *PATHOLOGICAL GAMBLING CRITERIA*. [ACCESSED JUNE 22, 2010]; AVAILABLE FROM : NCPGAMBLING.ORG.

Remerciements

Mise sur toi tient à remercier madame Sylvia Kairouz, professeure agrégée au département de sociologie et anthropologie de l'Université Concordia, pour la rigueur avec laquelle elle a travaillé et de l'effort de simplification des données auquel elle s'est livrée pour produire le contenu de cette publication. Merci également à son étudiante et agente de recherches, madame Tsvetelina Mihaylova.

**LE JEU
DOIT RESTER
UN JEU
MISESURTOI.CA**