



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Jeux de hasard et d'argent

Le jeu en période de coronavirus



Le nouveau coronavirus a bouleversé notre quotidien et modifié nos habitudes. Suite à la fermeture des casinos, bars, cafés, points de vente à la mi-mars et à l'annulation progressive de toutes les compétitions sportives, nombreux et nombreuses sont ceux et celles qui se sont tourné·e·s vers des activités divertissantes **mais non sans danger de jeux de hasard et d'argent en ligne**

En Suisse, la Loterie romande a enregistré un millier de nouveaux comptes en ligne par semaine. Les casinos en ligne ont constaté une forte hausse de fréquentation, et ont proposé une offre de jeux en direct pouvant se jouer sur un ordinateur, une tablette ou un smartphone. En France, il existe désormais un demi-million de comptes actifs sur les

sites agréés contre 300'000 avant le confinement. De plus durant cette même période, des offres illégales se sont développées. Les jeux de hasard et d'argent étaient donc bel et bien toujours accessibles.

Toutefois, cette période de confinement a également pu être un déclic pour un changement d'habitudes et l'occasion de diminuer sa pratique de jeu. Le fait de rester à la maison et d'être moins tenté par les jeux de loterie électronique, par l'achat de billets à gratter ou de grilles de loterie en passant devant un bar ou un kiosque, en sortant du travail, en allant prendre le train ou en allant faire ses courses peut conduire à une transition vers un nouveau mode de vie. Prenons cela comme une opportunité, une possibilité d'épargner ou tout simplement comme un changement.

Même si le retour à la vie normale n'est pas imminent, l'assouplissement des mesures peut évidemment donner envie de jouer. Les casinos ré-ouvriront normalement le 8 juin et les points de ventes sont désormais ouverts depuis le 11 mai.

Conseils pour la période de déconfinement

Si vous souhaitez vous rendre sur un lieu de jeux ou si vous pratiquez une activité de jeux en ligne, il est important de :

- Se fixer des limites de temps et de budget ;
- Ne pas miser plus qu'habituellement suite à l'effet « confinement » ;
- Faire des pauses régulièrement et maintenir d'autres occupations ;
- Considérer le jeu uniquement comme un divertissement et accepter de perdre ;
- Ne pas essayer de se refaire : il y a plus de risque de perdre que de gagner ;
- Appeler un proche en cas d'envie de jouer ;
- Penser aux conséquences négatives ;
- Trouver une autre activité à faire dans l'immédiat (bricoler, jardiner, cuisiner, écrire, faire un puzzle, jouer à un jeu de société, faire un sudoku ou un mots croisés/fléchés, rencontrer du monde, etc.).

Plus que jamais, les opérateurs de jeu useront de stratégies pour attirer les joueurs et joueuses sur les lieux de jeux. Les tentations seront nombreuses et il est important de repenser aux activités et alternatives qui existent si l'envie d'aller jouer est forte. On ne gagne pas sa vie aux jeux d'argent et le hasard reste de mise. Nos campagnes de prévention « Jeu excessif : nous avons tous à y perdre. », « En ligne, pas besoin de miser

gros pour devenir accro » et « En ligne, les jeux gratuits peuvent te coûter cher » sont accessibles [en cliquant ici](#)

Au cas où vous souhaiteriez arrêter votre pratique sur Internet, il est possible de fermer ses comptes de jeux de hasard et d'argent en ligne, de supprimer les applications mobiles en lien avec les jeux de hasard et d'argent et de bloquer les sites de jeux sur ses différents supports (ordinateur, tablette, téléphone).

Autre liens

- [Pour en savoir plus et pour s'auto-évaluer](#)
- [Campagnes de prévention du jeu excessif](#)
- [Pour contrôler sa pratique de jeu](#)
- [Télécharger l'application jeu-contrôle sur IOS et Android](#)
- [Groupement romand des études sur les addictions](#)
- [Faits et chiffres d'Addiction Suisse](#)
- [Documentation sur les jeux de hasard et d'argent](#)