



# Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

## Jeux de hasard et d'argent

En confinement, les risques sont décuplés



### En période de coronavirus

Confiné à la maison, il est naturel de chercher des activités divertissantes. Les jeux de hasard et d'argent en ligne sont attirants mais cette pratique n'est pas sans danger pour la santé, le porte-monnaie et l'entourage.

Les tentations sont nombreuses sur les sites Internet. Les promesses de gain dites assurées, les nombreux bonus dits évidents, les concours tous plus attrayants les uns que les autres sur les casinos en ligne ou autres sites d'opérateurs de jeux incitent à

s'inscrire et à jouer. Le système de notifications agressif pousse constamment au jeu, parfois avec un clic seulement. Les chances de gains sont infimes à court terme et nulles à long terme, c'est pourquoi cette activité, certes divertissante, peut mener à la banqueroute.

## Vigilance dans les jeux en ligne

Les jeux de hasard et d'argent en ligne concernent toute la population. Très tôt, les jeunes peuvent être confrontés aux dépenses dans les jeux. Déjà à 8 ans, des enfants effectuent des micro-transactions. L'âge moyen de la première mise est de 16 ans. De 2014 à 2018, la part de jeunes au comportement à risque et problématique a été multipliée par 10 (passant de 0.4% à 4.5%). Tout sur internet est mis en ?uvre pour séduire ce public et l'influencer à jouer. Les stratégies de communication convaincantes font miroiter des gains ou des jeux supplémentaires.

Il est important de veiller aux aspects suivants dans les jeux en ligne :

- Diverses dépenses possibles dans les jeux en lignes
- Manque de transparence sur les achats
- Sollicitations d'achats très agressives
- Paiements facilités en un clic
- Sommes très basses incitant à multiplier les clics
- Loot boxes = pochettes surprises impliquant des dépenses d'argent

## Conseils

Pour occuper ses journées, privilégier les jeux de société, les puzzles, etc. à pratiquer avec son entourage ou de manière virtuelle, par Skype ou à travers un autre logiciel permettant de passer des appels vidéo. Les jeux tels que les mots croisés, mots fléchés, sudoku sont également un bon moyen de s'occuper et ils existent en format papier que l'on trouve dans les rayons librairie/papeterie des magasins et les kiosques mais également en ligne. A la COOP par exemple, ce rayon est disponible et propose de nombreux livres de mots fléchés, sudoku, etc.



Si vous pratiquez des jeux de hasard et d'argent en ligne en cette période de confinement, voici quelques conseils importants à prendre en compte pour éviter les problèmes en lien avec le jeu excessif :

- Fixez-vous des limites de temps et de budget
- Faites des pauses régulièrement et maintenez d'autres occupations
- Considérez le jeu uniquement comme un divertissement et acceptez de perdre
- En cas de perte d'argent, n'essayez pas de vous refaire. Vous avez plus de risque de perdre que de gagner.
- En cas d'envie de jouer, vous pouvez appeler un proche, penser aux conséquences négatives ou trouver une autre activité à faire dans l'immédiat.

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).

## Liens

- Pour en savoir plus et pour s'auto-évaluer : [www.tujoues.ch](http://www.tujoues.ch)

- Un problème de jeu ? [www.sos-jeu.ch](http://www.sos-jeu.ch)
- Faits et chiffres d'Addiction Suisse
- Documentation sur les jeux de hasard et d'argent
- Groupement romand des études sur les addictions