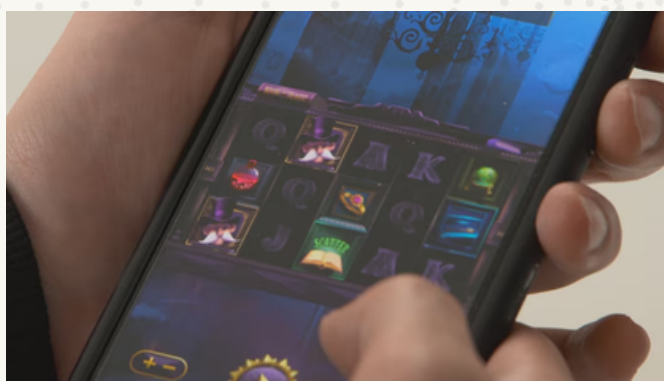


INFO LETTRE

Mai

2026



TOP INFO



- Comprendre les jeux de hasard chez les jeunes
- Les signes à surveiller
- Des pistes de soutien et des ressources disponibles

QUAND LE JEU DEVIENT PLUS QU'UN JEU :

COMPRENDRE LES JEUX DE HASARD CHEZ LES JEUNES

Une réalité accessible en quelques clics



- Avec les téléphones, l'accès facile à Internet, les jeux vidéos et les paris sportifs en ligne, les adolescents sont exposés très tôt aux jeux de hasard et d'argent.
- Même si plusieurs activités semblent « inoffensives » ou juste pour le plaisir, certains mécanismes peuvent favoriser une dépendance comportementale chez les jeunes.

À quoi les jeunes sont exposés

Les formes les plus fréquentes chez les adolescents :

- paris sportifs en ligne (hockey, soccer, UFC, basketball),
- sites de casino accessibles avec peu de vérification,
- « skins betting » ou paris liés aux jeux vidéo,
- loot boxes (boîtes surprises),
- défis entre amis avec argent,
- jeux vidéo utilisant les mêmes mécanismes psychologiques que les casinos.



Le cerveau adolescent face aux jeux de hasard

- Le gambling et les jeux de hasard agissent directement sur le système de récompense du cerveau. Lorsqu'un jeune joue ou parie, le cerveau libère de la dopamine, liée au plaisir et à l'excitation.
- Comme le cerveau des adolescents est encore en développement, particulièrement la partie liée au contrôle des impulsions, certains jeunes peuvent avoir plus de difficulté à s'arrêter.



SIGNES À SURVEILLER

Est-ce que ça prend trop de place ?

- Parle souvent des paris, des jeux ou des gains ?
- Passe beaucoup de temps sur son téléphone ou certaines applications ?
- Devient frustré, irritable ou en colère lorsqu'il perd ?
- Cache ce qu'il fait en ligne ?
- Demande souvent de l'argent ?
- Ment sur le temps passé à jouer ou l'argent utilisé ?
- Rejoue pour essayer de récupérer l'argent perdu ?
- Dort moins ou semble plus fatigué ?
- A plus de difficulté à se concentrer à l'école ?
- S'isole davantage ?
- Utilise les jeux pour oublier le stress, l'ennui ou certaines émotions difficiles ?



PISTES DE SOUTIEN ET RESSOURCES DISPONIBLES

Des pistes pour accompagner un adolescent exposé aux jeux de hasard et d'argent...

- Parler du sujet calmement et sans jugement ;
- Écouter le jeune avant de donner des conséquences ;
- Poser des questions ouvertes et s'intéresser à ce qu'il vit
- Essayer de comprendre ce que le jeu lui apporte (excitation, stress, besoin d'appartenance, ennui, etc.) ;
- Éviter les humiliations, les menaces ou les critiques constantes ;
- Garder un lien de confiance et de communication ;
- Encourager des activités qui procurent du plaisir autrement ;
- Établir des limites claires autour de l'argent, du temps d'écran et des applications ;
- Surveiller certains achats ou paiements en ligne.

DEMANDER DE L'AIDE RAPIDEMENT SI LA SITUATION DEVIENT INQUIÉTANTE.



Jeu : aide et référence

Ligne d'aide gratuite, confidentielle et disponible 24h/24 pour les personnes vivant des difficultés liées aux jeux de hasard et d'argent, ainsi que pour leurs proches.

[Jeu : aide et référence](#)

Tel-jeunes

Soutien, écoute et information pour les adolescents et leurs parents concernant plusieurs réalités vécues par les jeunes, incluant le gambling et les jeux en ligne.

[Tel-jeunes Parents](#)

Ligne Parents

Service d'écoute et de soutien pour les parents vivant des inquiétudes ou des difficultés avec leur adolescent.

[Ligne Parents](#)

Le Grand Chemin

Organisme offrant des services gratuits pour les adolescents vivant des difficultés liées aux dépendances et au jeu problématique.

[Le Grand Chemin – Adolescents](#)



Comment nous joindre ?



École secondaire du Versant

Houda Kammoun

houdappdmscripto@gmail.com

Coordonnatrices :

Kamie Ouellette

kamieppdmscripto@gmail.com

Kassandra Laroche

kassandrappdmscripto@gmail.com



Joindre l'intervenante en dépendance de votre école

Yoanne Charron Magnan

charronmagnany@cssd.gouv.qc.ca