

Guides pratiques

Les guides pratiques proposent un focus sur un sujet précis pour offrir une explication ciblée ou des conseils à visée pratique.

◦ Le dernier guide pratique



GUIDE PRATIQUE DE JUIN 2024 - Paris sportifs : savoir repérer les mécanismes poussant à l'addiction pour mieux s'en prémunir

L'addiction aux jeux de hasard et d'argent est une forme d'addiction comportementale caractérisée par un besoin compulsif de jouer, malgré des conséquences négatives sur la vie des joueurs. Les paris sportifs, comme tous les jeux de hasard et d'argent, peuvent être une forme de divertissement pour certains, mais peuvent également conduire à une addiction, entraînant de nombreux dommages, particulièrement en ce qui concerne la santé mentale, financière et sociale des parieurs (perte d'argent et endettement, stress, anxiété, dépression, conflits relationnels, isolement social et impact professionnel). Avec un été chargé en compétitions sportives (Euro de football, Jeux Olympiques), apprenez dès-à-présent à repérer les mécanismes des paris sportifs potentiellement addictifs afin de pouvoir vous en prémunir.

Profil des parieurs et facteurs de risque

En deuxième position des jeux de hasard et d'argent les plus pratiqués en France et à la première position des plus pratiqués en ligne, les paris sportifs enregistrent une progression constante au cours des dernières années. Ils se sont notamment popularisés auprès d'un public jeune (majoritairement des hommes, de 18 à 35 ans), ayant un niveau d'éducation plus élevé, et souvent issus d'un milieu modeste ou intermédiaire. Le risque de développer un jeu excessif est 5 à 6 fois plus élevé pour les paris sportifs que pour les jeux de loterie (Baromètre de Santé publique France 2019). Certains traits de personnalité (recherche de sensations fortes, impulsivité), ou facteurs psychologiques (tentative de combattre son anxiété et de s'évader avec les paris sportifs) et sociaux (influence des pairs et effet de groupe) peuvent augmenter le risque d'addiction.

Mécanismes propres aux jeux de hasard et d'argent

Certains des mécanismes poussant à cette addiction sont partagés entre l'addiction aux jeux de hasard et d'argent et l'addiction à une substance psychoactive (appelées communément les drogues). Ainsi, les jeux d'argent, comme toute autre substance ou comportement addictif, activent le système de récompense du cerveau, libérant de la dopamine, une substance chimique associée au plaisir. Cette libération de dopamine est stimulée lors de gains occasionnels et imprévisibles (renforcement intermittent), ce qui participe à maintenir le comportement de jeu malgré les conséquences négatives. Par ailleurs, certaines pensées ou croyances propres aux jeux de hasard et d'argent peuvent également renforcer cette addiction :

- « l'illusion de contrôle » (les joueurs croient avoir une influence sur des événements purement aléatoires ; par exemple ils pensent pouvoir prédire avec certitude les résultats des événements sportifs, ce qui les pousse à jouer davantage, ou encore pensent pouvoir gagner s'ils développent des connaissances sur telle ou telle équipe),
- « le biais de disponibilité » (les joueurs se souviennent davantage des gains que des pertes, renforçant ainsi la perception de succès),
- la « pensée magique » ou superstition (la croyance irrationnelle en la chance, ou en des actions/rituels qui pourraient influencer le résultat du jeu).

Enfin, lorsque les paris sportifs sont pratiqués en ligne, il est d'autant plus facile de ne pas mesurer concrètement l'argent dépensé qu'il est dématérialisé.

Mécanismes spécifiques des paris sportifs

Si les facteurs de vulnérabilité à développer une addiction concernent tous les jeux de hasard et d'argent, certaines caractéristiques spécifiques aux paris sportifs rendent ces derniers particulièrement addictifs. En effet, la stratégie marketing des paris sportifs est conçue pour attirer et fidéliser les parieurs en utilisant diverses techniques et canaux de communication :

- le matraquage publicitaire sur de nombreux canaux (télévision, radio, sites Internet, espace publics avec de grandes affiches, réseaux sociaux via des influenceurs notamment et des personnalités sportives pour « glamouriser » cette activité, aux abords des terrains de sport, en tant que sponsor officiels sur les maillots des joueurs pour accroître leur visibilité, etc.),
- les offres promotionnelles : bonus de bienvenue (paris gratuits, bonus de dépôt etc.), promotions régulières pour les utilisateurs (paris remboursés, côtes boostées, et programmes de fidélité, avec notamment des points de fidélité et un statut « VIP », où les utilisateurs peuvent débloquer des avantages supplémentaires en fonction de leur activité de pari), parrainage (récompenses pour les utilisateurs qui invitent des amis à rejoindre la plateforme),
- l'expérience utilisateur : sites web et applications faciles à utiliser, graphismes attirant l'œil, service client joignable 24h/24, etc.

Se faire aider pour se prémunir contre les risques liés aux paris sportifs

Si vous ou l'un de vos proches vous reconnaissez dans une possible addiction, il est possible de vous faire aider par un professionnel de santé : vous trouverez [ici](#) l'annuaire des centres de soin proposant des prises en charges spécialisées pour l'addiction aux jeux de hasard et d'argent répertoriés en France. Outre les lignes d'écoute pour les joueurs, les psychiatres et autres professionnels de santé qui prennent en charge l'addiction aux jeux de hasard et d'argent connaissent bien ces mécanismes poussant à l'addiction : ils peuvent ainsi vous aider à les repérer, afin de poser un diagnostic et de mettre en place une prise en charge personnalisée et adaptée à chaque situation. L'aide d'une assistante sociale peut faire partie du dispositif de soin proposé, notamment en cas de mauvaise gestion de ses ressources ou d'endettement (aide pour déposer un dossier de surendettement par exemple).

Mesures de prévention et de protection

Il est tout d'abord nécessaire d'évaluer avec votre psychiatre votre objectif : arrêt complet de la pratique ou diminution ?

Si vous optez pour une pratique de jeu responsable, vous pouvez par exemple vous imposer des limites sur les montants pouvant être misés ou perdus, restreindre le temps passé à jouer (en utilisant des alertes), vous auto-exclure des plateformes de jeu pour une période définie, etc. La meilleure façon de se protéger est de rester vigilant et de bien connaître sa pratique de jeu :

- apprendre à repérer les pièges de la publicité (graphismes éblouissants, référence à des fausses croyances, offres promotionnelles favorisant l'augmentation de la pratique de jeu).
- mettre en doute les conseils des pronostiqueurs et les promesses de gains garantis, déconstruire les idées reçues, et notamment la croyance selon laquelle on pourrait gagner sa vie en faisant des paris sportifs (selon les résultats d'une analyse de l'Autorité Nationale des Jeux menée en 2021, seuls 1280 joueurs, soit 0.03% de la totalité des joueurs, auraient gagné plus de 10000€ en une année).
- ne pas réinvestir dans le jeu l'argent gagné aussitôt, même en cas de petit gain, récupérer l'argent gagné et reporter sa prochaine mise.
- de la même façon, prendre conscience que l'argent misé dans le jeu doit rester un budget loisir, une dépense acceptable, et ne pas chercher à essayer de récupérer l'argent perdu au jeu en misant à nouveau, ni à emprunter de l'argent pour continuer à parier, ce qui ne fait que maintenir l'endettement.

Conclusion

L'addiction aux paris sportifs est un problème complexe influencé par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. La prévention et le traitement nécessitent une approche multidimensionnelle incluant l'éducation, la régulation, le soutien psychologique et l'utilisation de technologies de contrôle. Sensibiliser le public et

offrir des ressources pour ceux qui en ont besoin sont des étapes cruciales pour réduire l'impact de cette addiction.

Pour aller plus loin :

- Pour évaluer sa pratique de jeu : <https://www.evalujeu.fr/jevalue-ma-pratique>
- Site de l'ANJ (Autorité Nationale des Jeux) : <https://anj.fr/> (renseignements et procédure pour être interdit de jeu)
- Ligne d'écoute téléphonique et site d'informations : <https://www.joueurs-info-service.fr/>
- Documentaire d'ARTE sur les paris sportifs : <https://www.arte.tv/fr/videos/107182-000-A/paris-sportifs-les-bookmakers-raflent-la-mise/>
- Conférence Rencontres de l'IFAC : 14 novembre 2024 : « Régulation des jeux et protection des joueurs »

◦ **Relire nos précédents guides pratiques**

Juillet 2023 - La face cachée des vomissements dans la boulimie : comment réduire les risques associés ?

La boulimie est une maladie qui se caractérise par des crises durant lesquelles le patient perd le contrôle et absorbe une grande quantité de nourriture en peu de temps. Ces pulsions sont suivies de comportements compensatoires, dont notamment les vomissements, pour environ la moitié des personnes atteintes.

Ces vomissements provoqués engendrent de nombreuses conséquences néfastes qui viennent s'ajouter aux complications de la boulimie sur le plan physique, psychique et social.

» [Consulter le guide](#)

Septembre 2023 - Exposition des jeunes aux écrans : risques associés et conseils pour limiter leur impact

La rentrée scolaire de septembre est l'occasion idéale pour instaurer de nouvelles habitudes quotidiennes en cohérence avec la santé des enfants. L'usage des écrans par les jeunes est une question récurrente, que l'exposition soit volontaire ou non. Quels sont les risques d'une exposition