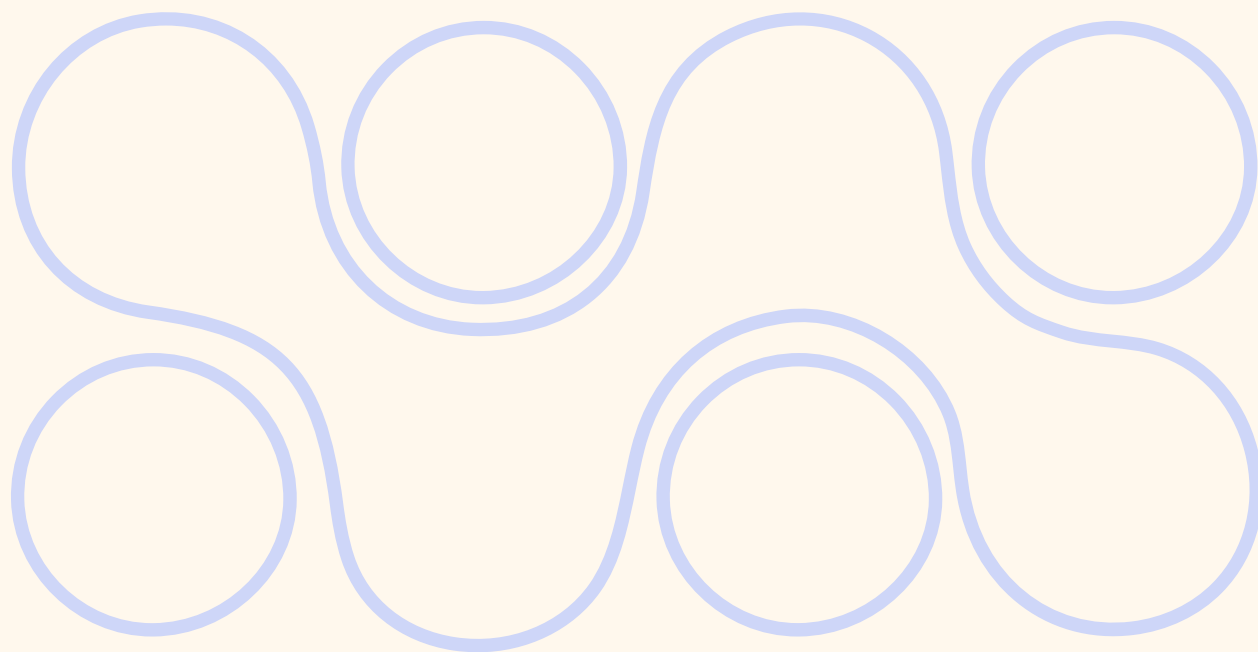


“Ce ne serait jamais arrivé sans la pandémie”

Étude sur l'augmentation des habitudes de jeux de hasard et d'argent en ligne pendant la pandémie.



Pourquoi cette étude?

Durant la pandémie, notre vie sociale s'est rétrécie, nos habitudes se sont numérisées et, pour certaines personnes, **les jeux de hasard et d'argent (JHA) en ligne sont devenus plus qu'un simple passe-temps**. La pandémie a transformé l'accès au jeu, provoquant un déplacement massif vers les plateformes en ligne.

Cette recherche explore le vécu de 58 joueur.se.s québécois.e.s ayant accru leurs habitudes de jeu en ligne pendant la crise sanitaire de COVID-19.

L'objectif de cette étude : comprendre les caractéristiques structurelles et environnementales ayant contribué à cette augmentation ainsi que le rôle du jeu dans le quotidien de ces joueur.se.s.

Méthodologie :

- Volet qualitatif d'un projet longitudinal mixte
- 58 entrevues semi-dirigées (Zoom) entre juillet et novembre 2021
- Analyse thématique
- Deux profils :
 - Joueur.se.s migratoires (hors-ligne → en ligne)
 - Joueur.se.s continu.e.s (déjà actifs en ligne)

Profils :



D'hommes parmi les personnes interrogées

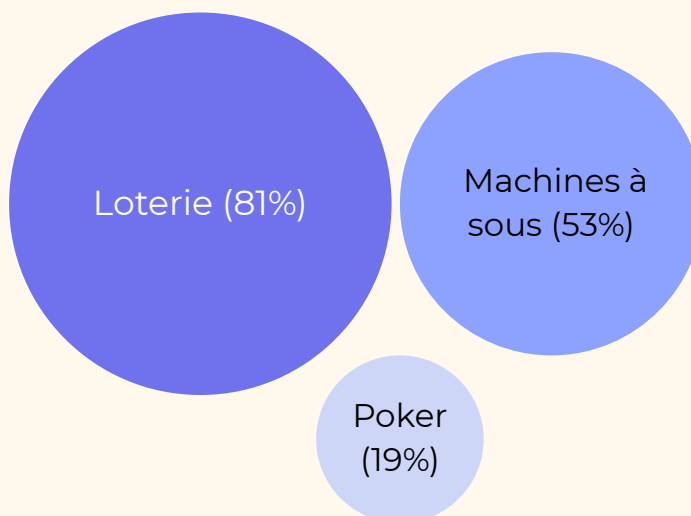


Ont un diplôme postsecondaire



Moyenne d'âge : 47 ans

Types de jeux:



L'augmentation des pratiques pendant la pandémie

L'étude montre que, pour de nombreuses personnes, **la pandémie s'est traduite par plus de temps, plus de mises et plus de variété de jeux en ligne**. Cette intensification a pris deux formes principales :

Une hausse temporaire

Chez plusieurs, **l'augmentation a été limitée dans le temps**, souvent concentrée aux premiers mois de confinement, lorsque les activités sociales étaient suspendues.

Deux scénarios se dégagent :

- **Une hausse passagère et sans conséquences durables**, décrite comme "une phase",
- **Une hausse plus préoccupante, mais qui a été corrigée** par la prise de conscience ou la mise en place de stratégies personnelles (auto-exclusion, limitation volontaire).

"Si je dépensais 50\$ en trois mois, ça allait. Dans le sens où je n'étais pas accro, c'était juste pour tromper l'ennui, en quelque sorte."



"Eh bien, j'ai peut-être un peu l'impression de ne plus avoir le contrôle, contrairement à avant où j'avais le sentiment de maîtriser mon addiction au jeu. Aujourd'hui, j'ai plutôt l'impression que c'est le jeu qui me contrôle."

Une hausse soutenue

Pour d'autres, **l'augmentation s'est maintenue dans le temps** et faisait encore partie de leur quotidien au moment de l'entretien.

Dans certains cas, cette pratique plus régulière n'était pas perçue comme problématique. Mais pour d'autres, **elle s'est accompagnée d'une perte de contrôle progressive**.

Pourquoi ces pratiques ont-elles pris de l'ampleur?

Si la pandémie a constitué un déclencheur pour plusieurs, **ce sont surtout les caractéristiques mêmes des JHA en ligne** — et de leur environnement numérique — qui ont facilité une intégration parfois temporaire et parfois plus durable de cette activité dans la vie quotidienne.

L'étude permet d'identifier plusieurs facteurs clés qui interagissent souvent de manière dynamique :

Accessibilité, instantanéité et diversification

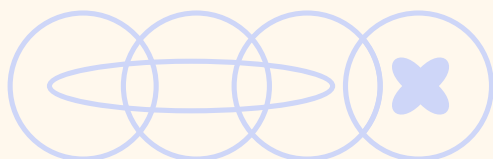
Les JHA en ligne sont disponibles partout, tout le temps. **Ils s'intègrent facilement dans la routine quotidienne** : le téléphone est à portée de main, les plateformes sont simples à utiliser, et il est possible de jouer sans témoin, à toute heure.

L'environnement numérique permet un accès immédiat aux jeux depuis une variété d'appareils, sans contrainte d'horaire ni de déplacement.

Les plateformes de jeux de hasard et d'argent en ligne permettent également, dès l'inscription, l'accès à un large éventail d'activités de jeu. En effet, un.e joueur.se qui **crée un compte pour participer à une activité spécifique est souvent exposé.e à toute une série d'autres activités** de jeu.

“Je jouais davantage, c'était plus facile, je veux dire, j'étais devant mon écran, alors que quand on doit aller acheter des tickets, ce [...] n'est pas toujours pratique, [...] alors on n'y va pas, mais là, c'était devenu facilement accessible.”

“À la maison, tout se règle par carte bancaire. C'est donc très facile de dépasser son budget.”



Des pratiques de fidélisation qui favorisent l'engagement

Les participant.e.s ont décrit des **mécanismes de fidélisation puissants** : notifications, courriels incitatifs, recharges automatiques, offres personnalisées.

Ces stratégies, souvent perçues comme insistantes, **maintiennent un lien actif** avec la plateforme et incitent à continuer de jouer, parfois au-delà de ce qui était initialement prévu.

“Il y a, je ne dirais pas que c'est du harcèlement, mais une certaine obligation : ils vous envoient des notifications en permanence pour vous garder comme client.”

Publicité et promotions omniprésentes

De nombreux participants ont souligné **l'importance de la publicité accrue** pendant la pandémie : télé, courriels, réseaux sociaux...

L'augmentation du temps d'écran a rendu cette exposition encore plus marquante.

Ces messages et offres (concours, bonus, argent promotionnel) ont eu plusieurs effets :

- **initiation** à de nouveaux jeux,
- **augmentation du temps de jeu**,
- engagement de **dépenses supplémentaires**.

Certains ont même décrit **un sentiment de lassitude, voire d'agacement**, devant la répétition des publicités.

Pour d'autres, ces promotions représentaient **une tentation supplémentaire**, particulièrement difficile à gérer pour ceux et celles qui tentaient d'arrêter.

“Oui, parce que c'est comme ça chez Loto-Québec : vous jouez un peu, puis vous ne jouez plus pendant une semaine ou deux, et ils vous envoient un petit message : « Voici un peu d'argent pour que vous puissiez jouer ». Ils savent comment attirer les joueurs.”

Le rôle du jeu pendant la pandémie : quatre cas de figure

Au-delà de l'accessibilité et des pratiques commerciales des opérateurs, le jeu en ligne a pris une place dans la vie des participant·e·s en remplissant deux fonctions principales :

- **La substitution** : remplacer des loisirs ou habitudes impossibles à pratiquer en raison des mesures sanitaires.
- **La compensation** : apaiser ou combler des difficultés liées au contexte de crise (stress, isolement, ennui, précarité).

Remplacer les sorties et loisirs pré-Covid

Quand les restaurants, bars et activités sociales ont disparu, **plusieurs ont utilisé le jeu en ligne comme "petit plaisir" de substitution** — une façon de recréer un moment de détente ou de se gâter.

Continuer les habitudes de jeu hors ligne

Les joueur.se.s qui fréquentaient des casinos ou organisaient des parties entre ami.e.s ont trouvé dans les plateformes numériques et les visioconférences **un moyen de maintenir leurs routines de jeu**, malgré la distance.

Chercher une échappatoire émotionnelle

Stress, isolement, ennui : pour beaucoup, le jeu a servi d'exutoire psychologique. **Gagner ou simplement jouer offrait une distraction, une excitation, ou une parenthèse** dans un quotidien monotone et anxiogène.

Miser pour combler un manque financier

Certain.e.s, fragilisé.e.s par la perte d'emploi ou la diminution de revenus, **ont espéré que le jeu puisse compenser une précarité économique.**

Conclusion

Les jeux de hasard et d'argent en ligne se sont glissés dans nos vies de façon discrète, mais efficace. **Pendant la pandémie ils ont parfois comblé des vides — affectifs, temporels, financiers — et dans certains cas, ont pris racine.**

Pour certain.e.s joueur.se.s, il s'agissait d'un ajustement temporaire. Pour d'autres, le contexte exceptionnel a généré une intensification marquée du jeu, voire une perte de contrôle.

Les témoignages recueillis révèlent **l'impact déterminant de l'environnement numérique**, tant par son accessibilité que par les stratégies commerciales des opérateurs, souvent perçues comme intrusives.

Ces constats soulignent l'importance de **repenser la régulation des pratiques commerciales** dans l'univers du jeu en ligne, en particulier dans les contextes de crise, et **d'intensifier les efforts de prévention** auprès des publics vulnérabilisés.

Pour aller plus loin



- **Pour soi ou ses proches :**
 - Si vos habitudes de jeu vous inquiètent, questionnez-vous sur leur fréquence, leur motivation et leur impact sur votre quotidien.
 - Désactivez les notifications des plateformes de jeu
 - Parlez de vos pratiques avec une personne de confiance si elles vous inquiètent
- **Pour les professionnel·les de l'éducation, de la santé ou du milieu communautaire**
 - Intégrez des discussions sur les usages numériques dans les ateliers ou interventions
 - Sensibilisez aux mécanismes de fidélisation utilisés par les plateformes
 - Mettez à disposition des ressources de soutien

À retenir

La pandémie a agi comme un point tournant dans les trajectoires de jeu en ligne de plusieurs personnes.

Le jeu en ligne **est plus accessible, plus discret, et plus stimulant** que jamais.

Il **peut jouer un rôle important en période de crise** — distraction, soulagement, compensation.

L'environnement numérique est pensé pour fidéliser : relances, récompenses, incitatifs.

Il est **crucial d'assurer un encadrement plus strict** du marketing numérique et d'offrir une prévention adaptée.

Ressources utiles

• **Jeu : aide et référence**

- Par téléphone (24 heures / 7 jours)
 - Montréal et environs : [514 527-0140](tel:514-527-0140)
 - Partout au Québec : [1 800 461-0140](tel:18004610140)
- Par Clavardage (Pour les résident.e.s du Québec seulement)
 - [Cliquez ici pour débiter une conversation](#)

• **Répertoire des ressources en dépendance au Québec**

- Accéder au répertoire [en suivant ce lien](#).

Références

Savard, A.-C., Kairouz, S., Nadeau-Tremblay, J., Brodeur, M., Ferland, F., French, M., Morvannou, A., Blanchette-Martin, N., Dufour, M., Van Mourik, V., & Monson, E. (2024). "It would Never have Happened Without the Pandemic": Understanding the Lived Experience of Individuals who Increased Their Online Gambling Participation.

Journal of Gambling Studies. <https://doi.org/10.1007/s10899-024-10336-0>



Chaire de recherche sur
l'étude du jeu
Research chair on gambling studies



hermes@concordia.ca