

RESTER DANS LA BONNE VOIE



Il est important de considérer les jeux de hasard comme un divertissement – pas comme un moyen de faire de l'argent.



Conseils pour jouer de manière
responsable

YOURBESTBET

Les jeux de hasard sont une forme de divertissement, et il y a diverses manières de faire en sorte qu'ils le restent. Cela passe d'abord et avant tout par l'information et la réflexion. Prendre des décisions éclairées avant de jouer et aussi pendant et après vous aidera à ne pas dépenser plus de temps et d'argent que vous pouvez vous le permettre.



Le jeu n'est jamais sans risque; si vous misez de l'argent, vous risquez de le perdre.

FACTEURS DE RISQUE

Divers facteurs peuvent augmenter le risque de contracter des problèmes de jeu, par exemple :

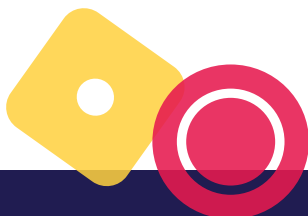
- antécédents familiaux liés à l'alcool, à la drogue, au jeu et aux dépenses excessives
- difficultés financières
- remporter un gros montant dès qu'on commence à jouer
- solitude, dépression, anxiété
- antécédents de traumatisme, de problèmes de santé mentale, d'abus de substances
- méconnaissance du fonctionnement du jeu
- personne impulsive, téméraire, facilement blasée
- croyance que la persistance finit par payer

Parfois, l'un de ces facteurs de risque ou une combinaison de ces facteurs peut faire en sorte que le jeu de hasard devienne un comportement qui a des conséquences négatives.

Si vous avez des inquiétudes concernant vos habitudes de jeu ou celles d'une autre personne, appelez le Réseau d'aide pour la dépendance au jeu au 1-888-347-8888 [ou au 711 pour le service ATS].

RÉSEAU D'AIDE

Certains achètent parfois des billets de loterie, d'autres participent à l'occasion à un tournoi de poker. Alors que la plupart des gens jouent pour le divertissement — et pour courir la chance de gagner —, quelques-uns se laissent emporter au point où le jeu n'est plus une activité amusante. Si vous sentez que le jeu vous prive de temps et de plaisir dans le reste de votre vie, appelez le Réseau d'aide pour la dépendance au jeu au 1-888-347-8888 [ou au 711 pour le service ATS].



1. AVANT DE JOUER...

- Rappelez-vous que le jeu est comme bien d'autres divertissements : ça coûte pour jouer – ce n'est PAS une manière de faire de l'argent.
- Prenez le temps de comprendre les jeux que vous jouerez et, plus important encore, ce qu'ils peuvent vous coûter. Informez-vous sur les chances de gagner et d'autres faits sur le jeu à yourbestbet.ca.
- Fixez-vous une limite de temps et ne la dépassez pas.
- Fixez-vous un budget – sachez combien vous pouvez dépenser pour jouer et ne dépassez pas votre budget.
- N'utilisez pas votre carte de crédit ou de débit pour vous procurer de l'argent en plus de votre budget prédéterminé.
- N'empruntez pas pour jouer.
- Ne jouez pas l'argent dont vous avez besoin pour payer des nécessités, comme le loyer ou l'épicerie.
- Dressez un budget mensuel de toutes vos dépenses, y compris des choses comme le jeu (voir la brochure *Le jeu, l'argent et vous* et le modèle de budget mensuel qu'elle contient).

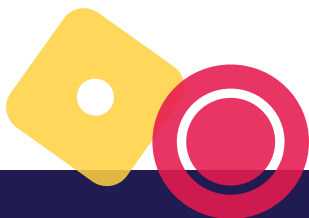


2. PENDANT QUE VOUS JOUEZ...

- Résistez à la tentation d'essayer de récupérer vos pertes. Si vous continuez à jouer dans l'espoir de vous refaire, vous finirez sans doute par perdre encore plus.
- Prenez des pauses régulièrement – allez manger quelque chose ou vous dégourdir les jambes.
- Surveillez combien vous jouez. Tâchez de ne pas perdre le compte de combien vous avez dépensé pendant une séance de jeu.
- Séparez une partie de vos gains, ou tous vos gains, de l'argent que vous vous êtes alloué pour jouer.
- Prêtez attention à vos émotions. N'oubliez pas que perdre fait partie du jeu. Si cela vous cause de la frustration ou de la colère, il est temps de revoir vos choix de divertissements.

3. APRÈS AVOIR JOUÉ...

- Déterminez si vous avez dépassé vos limites de temps et d'argent. Si c'est le cas, analysez pourquoi et considérez les changements que vous ferez la prochaine fois.
- Réfléchissez à ce qui vous a motivé à jouer et à la manière dont vous sentez par la suite. Si vous n'aimez pas ce que vous ressentez, alors vous devez faire des changements – p. ex., cesser de jouer pour un temps ou réduire le temps et l'argent que vous dépenserez la prochaine fois. Tâchez d'équilibrer le jeu et les autres activités que vous aimez.



Dépliant produit par la



gamingns.ca



La Ligne téléphonique provinciale d'intervention d'urgence en santé mentale et dépendances de Santé Nouvelle-Écosse est disponible 24 heures sur 24, sept jours sur sept, pour toute personne en situation de crise de santé mentale ou de dépendance, ou pour toute personne s'inquiétant du sort de ces personnes.

**Composez sans frais le 1-888-429-8167
ou visitez mha.nshealth.ca/fr.**

Pour plus de renseignements, allez à
[en anglais seulement] :

YOURBESTBET.ca