

## FACTEURS DE RISQUE

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

- croyance que la persistance finit par payer
- 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
- méconnaissance du fonctionnement du jeu, personne impulsive, téméraire, facilement blasée

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, communiquez avec l'équipe de la Ligne téléphonique provinciale d'intervention d'urgence en santé mentale et dépendances de Santé Nouvelle-Écosse en composant sans frais le 1-888-429-8167 ou visitez [mha.nshealth.ca/fr](http://mha.nshealth.ca/fr).

## PLAISIR OU FRUSTRATION?

Certaines personnes achètent parfois des billets de loterie, d'autres participent à l'occasion à un tournoi de poker. Alors que la plupart des personnes jouent pour le divertissement – et pour courir la chance de gagner – quelques-unes 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, communiquez avec le personnel de la Ligne téléphonique provinciale d'intervention d'urgence en santé mentale et dépendances de Santé Nouvelle-Écosse en composant sans frais le 1-888-429-8167 ou visitez [mha.nshealth.ca/fr](http://mha.nshealth.ca/fr).

Ce dépliant a été produit par :



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](http://mha.nshealth.ca/fr).

Pour plus de renseignements, allez à (en anglais seulement)

**YOURBESTBET.ca**



## RESTER DANS LA BONNE VOIE



Si vous jouez, il est important de considérer les jeux de hasard comme un divertissement – pas comme un moyen de faire de l'argent.

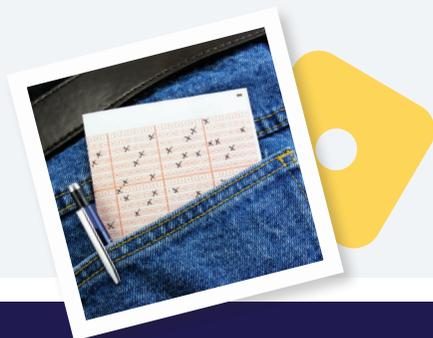


Conseils pour jouer sainement

**YOURBESTBET**

Il existe de nombreuses façons de rendre le jeu amusant ou divertissant. Cela commence par une connaissance précise du fonctionnement des jeux.

Adopter une approche bien informée du jeu avant, pendant et après le jeu constitue votre MEILLEUR ATOUT pour profiter des jeux de hasard sans consacrer plus de temps et d'argent que vous ne pouvez vous le permettre.



Les jeux de hasard comportent toujours un risque; si vous jouez pour de l'argent, vous risquez de le perdre.

### 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 en consultant le site Web [yourbestbet.ca](http://yourbestbet.ca) (en anglais).

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.

Ne jouez qu'avec l'argent que vous possédez et 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. Pour plus de renseignements, consultez le dépliant « Le jeu, l'argent et vous » et le « Modèle de budget mensuel » qu'il contient.



### PENDANT QUE VOUS JOUEZ...

Résistez à la tentation d'essayer de récupérer vos pertes. Si vous continuez à jouer dans l'espoir de refaire l'argent perdu, vous finirez sans doute par perdre encore plus.

Prenez des pauses régulièrement – allez manger quelque chose ou vous dégourdir les jambes. Programmez un rappel sur votre téléphone ou prévoyez rencontrer des camarades pour prendre un café. Cela vous aide à savoir quand arrêter de jouer.

Pensez à limiter votre consommation d'alcool ou de substances pendant que vous jouez. Jouer sous l'influence de l'alcool peut avoir une incidence sur votre jugement.

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.

### APRÈS AVOIR JOUÉ...

Examinez les limites que vous avez fixées en termes de temps et d'argent consacrés au jeu. Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec ces limites, vous devez faire des changements – comme prendre une pause ou dépenser moins de temps ou d'argent la prochaine fois que vous jouerez.

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 – comme cesser de jouer pour un temps (voir notre dépliant « **Autoexclusion volontaire** ») ou réduire le temps et l'argent que vous dépenserez la prochaine fois. Tâchez de trouver un juste équilibre entre le jeu et les autres activités que vous aimez.