

# Ne cachez pas des **problèmes importants** derrière des **mots banals**

Si vous avez besoin d'aide, appelez la Ligne d'information sur le jeu: **1-800-461-1234**.

## Guide du jeu responsable



### COMPRENDRE LE JEU

Chaque année, on constate une augmentation du nombre de personnes qui participent à différentes formes de jeux de hasard, telles que :

- les billets de loterie et les loteries instantanées;
- les jeux sur table au casino (poker, Texas Holdem, etc.);
- les jeux sur les appareils de loterie vidéo;
- les jeux d'argent dans Internet ou le marché boursier;
- les paris sportifs (Pro-Ligne, courses de chevaux, etc.);
- le bingo, les tirages 50/50 pour des œuvres de charité ou les tirages au sort.

Bien que la plupart des personnes qui jouent puissent le faire sans conséquences négatives, certaines ne peuvent pas arrêter de jouer et leur comportement face au jeu devient compulsif. Ils perdent alors tout leur argent et leurs relations en souffrent.

Le jeu responsable est une façon de minimiser le risque de perdre le contrôle lorsqu'on joue. La clé du jeu responsable est de réaliser qu'il s'agit d'un jeu et rien de plus.

### TOUTES LES FORMES DE JEUX DE HASARD COMPORTENT DES RISQUES. LES JOUEURS PEUVENT SUIVRE CES CONSEILS POUR JOUER POUR JOUER DE FAÇON RESPONSABLE.

- Gardez à l'esprit que si vous avez de la chance une fois de temps en temps, vous perdrez de l'argent à long terme. Les jeux sont conçus pour fonctionner de cette manière.
- Considérez le jeu comme une forme de divertissement, et non comme un moyen de gagner de l'argent. Considérez une petite perte d'argent comme le coût d'une soirée de divertissement, tout comme un billet de cinéma ou une facture au restaurant.
- Fixez un montant dont vous vous permettez de dépenser et ne le dépassez pas;
- Fixez une limite de temps pour jouer et la respecter;
- Équilibrez vos temps passés à jouer avec d'autres activités;
- Ne jouez que pour vous divertir donc jamais avec l'argent qui doit servir à payer les dépenses quotidiennes;
- N'empruntez pas d'argent pour jouer;
- Évitez de jouer pour vous évader lorsque vous êtes stressés ou déprimés.

### SIGNES AVANT-COUREURS

- Mentir pour cacher le jeu vous amène à cacher ou à minimiser vos pertes aux personnes que vous aimez.
- Chasser vos pertes signifie de parier encore plus d'argent pour récupérer ce dont vous avez perdu.
- Si vos habitudes de jeu vous causent de la détresse ou si vous avez des pensées de vous blesser ou de vous suicider, demandez une aide immédiate.

### QUE FAIRE SI LE JEU DEVIENT UN PROBLÈME

Si vous répondez "oui" à l'une ou deux de ces questions, vous devriez contacter votre service de traitement des dépendances. C'est gratuit et confidentiel.

1. Avez-vous déjà eu à mentir à des personnes importantes pour vous sur le montant d'argent que vous avez joué ?
2. Avez-vous déjà ressenti le besoin de parier un plus gros montant d'argent?

Johnson, E.E., Hammer, R., Nora, R.M., Tan, B., Eistenstein, N., & Englehart, C. (1988). The lie/bet questionnaire for screening pathological gamblers. *Psychological Reports*, 80, 83-88.

### SERVICES DE TRAITEMENT DES DÉPENDANCES

Bathurst 547-2086	Fredericton 453-2132	Saint John 674-4300
Campbellton 789-7055	Miramichi 778-6111	Tracadie-Sheila 394-3615
Edmundston 735-2092	Moncton 856-2333	

Ne cachez pas des **problèmes importants** derrière des **mots banals**

Pour obtenir des renseignements confidentiels, composez le

**1 800 461-1234**

[www.bridgethegapp.ca/fr\\_ca/](http://www.bridgethegapp.ca/fr_ca/)