

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.**

Stratégies de rétablissement pour les conséquences néfastes du jeu



Les conséquences néfastes du jeu sont une grande préoccupation pour les familles, les individus, les prestataires de soins de santé publique et mentale, et les personnes qui jouent. Si vous êtes aux prises avec des problèmes reliés au jeu, les stratégies de rétablissement suivantes peuvent vous être utiles.

CONSEILS POUR PROTÉGER VOTRE ARGENT.

- Ignorer vos dettes ne fera qu'aggraver la situation. Votre banque ou une agence de conseil en crédit peuvent vous aider.
- Faites déposer vos revenus directement dans votre compte bancaire.
- Ne gardez qu'un seul compte bancaire et évitez d'accumuler des dettes.
- Ne gardez que de petites sommes d'argent dans votre compte personnel.
- Obtenez un compte bancaire conjoint qui demande deux signatures pour effectuer des retraits.
- Planifiez un montant précis d'argent qui servira aux dépenses de la semaine.
- N'emportez que la somme d'argent minimale nécessaire pour passer la journée.
- Considérez comme prioritaire d'acheter de l'essence et de payer vos factures, l'épicerie et le loyer avant tout.
- Faites preuve de transparence auprès de vos personnes chères au sujet de vos finances.
- Demandez à une personne de confiance de surveiller vos finances régulièrement.

- Vérifier l'ensemble de votre crédit pour dénicher des cartes de crédit qui auraient pu être négligées ou oubliées. Si vous trouvez des cartes, annulez-les.
- Demandez à être exclu des banques, des bureaux de prêt sur gage ou d'autres établissements prêteurs.

CONSEILS POUR CRÉER UN RÉSEAU DE SOUTIEN

- Joignez-vous à des groupes d'entraide.
- Admettez que vous avez des problèmes reliés au jeu de hasard à un proche et demandez de l'aide.
- Rendez-vous au service externe de counseling et songez à des programmes de réadaptation.
- Obtenez du counseling privé pour vos problèmes personnels.
- Obtenez du counseling financier, s'il le faut.

CONSEILS POUR ÉVITER LES LIEUX DE JEUX HASARD.

- Empruntez un chemin différent pour éviter les déclencheurs.
- Évitez de vous rendre à des lieux de jeu; si vous y allez, emmenez quelqu'un pour vous accompagner.
- Demandez à être exclu des lieux de jeu, y compris ceux en ligne.
- N'emportez que la somme d'argent minimale nécessaire quand vous sortez.
- Ayez un plan de sécurité alternatif en cas où vous êtes bouleversé et seriez tenté de jouer.
- Faire bloquer certains logiciels ou applications.

CONSEILS POUR GÉRER VOS TEMPS LIBRES

- Repérez les moments où vous jouez souvent et les occuper par une autre activité ou par la compagnie d'une autre personne.
- Rappelez-vous de vos anciens loisirs ou passe-temps et découvrez-en de nouveaux.
- Faites de l'exercice, reposez-vous et mangez bien.
- Restez occupé, pensez à faire du bénévolat.

IDÉES POUR CESSER LE JEU

- Gardez une pièce de monnaie à laquelle vous avez collé la photo d'une personne chère.
- Gardez une photo de votre partenaire et de vos enfants dans votre portefeuille ou dans votre sac à main.
- Notez dans votre calendrier les dates auxquelles vous n'avez pas joué.
- Appelez un ami chaque jour pour indiquer si vous avez joué ou non.
- Adoptez un animal de compagnie si la solitude vous pousse à jouer.
- Identifiez quelle somme d'argent déclenche votre envie de jouer.
- Demandez à un être cher de vous aider à gérer vos finances, afin d'économiser de l'argent pour un voyage de rêve ou pour un achat en récompense de n'avoir pas joué.
- Allez chercher votre chèque de paye le lundi au lieu du vendredi.
- Achetez des cartes d'essence ou des cartes d'épicerie.

- Demandez à un ami de garder vos pourboires gagnés pour vous ou ayez un coffret caisse verrouillé pour sécuriser vos pourboires.
- Demandez à votre institut financière de payer vos factures avec des paiements automatisés.
- Payez vos factures par chèque.
- Si vous devez payer une facture en personne avec de l'argent liquide, amenez un ami.
- Détruisez vos cartes de crédit.
- Réduisez la limite quotidienne des retraits au guichet automatique, si vous décidez d'en garder une.
- Ne gardez toujours qu'une petite somme d'argent sur vous.
- Identifiez des méthodes de distraction ou des activités de pleine conscience pour aider à réduire les déclencheurs.
- Mettez vos vêtements de soirée après le travail.
- Ignorer vos dettes ne fera qu'aggraver la situation. Votre banque ou une agence de conseil en crédit peuvent vous aider.

Ne cachez pas des problèmes importants derrière des mots banals

Pour obtenir des renseignements confidentiels, composez le

1 800 461-1234

bridgethegapp.ca/fr_ca/