

Ne cachez pas des problèmes important derrière des mots banals

Si vous avez besoin d'aide, appelez le **811** pour plus d'informations ou appelez la Ligne d'information sur le jeu: **1-800-461-1234**.

Guide du jeu responsable



COMPRENDRE LE JEU

Chaque année, de plus en plus de personnes jouent. Elles jouent à des jeux tels 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 conséquence négative sur leur vie, certains ne peuvent pas. Étant donné qu'ils ne peuvent pas arrêter de parier, il arrive souvent que ces joueurs compulsifs perdent tout leur argent et leur relation avec leur famille et leurs amis en souffre.

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.

LE JEU RESPONSABLE

Les joueurs responsables comprennent que, bien qu'ils puissent être chanceux de temps en temps, à long terme ils vont perdre de l'argent. Ils savent que les jeux sont conçus pour fonctionner de cette façon.

Les joueurs responsables considèrent le jeu comme un divertissement et non comme une façon de faire de l'argent. Pour eux, une petite perte au jeu est le prix d'une soirée de divertissement, tout comme le prix d'un billet de cinéma ou d'une facture de restaurant.

Les joueurs responsables suivent ces trucs :

- ils se fixent un montant qu'ils se permettent de dépenser et ne le dépassent pas;
- ils se fixent une limite de temps pour jouer et la respectent;
- ils équilibrent leur pratique du jeu avec d'autres activités;
- ils ne jouent que pour se divertir, jamais avec l'argent qui doit servir à payer les dépenses quotidiennes;
- ils n'empruntent pas d'argent pour jouer;
- ils évitent de jouer pour fuir la réalité quand ils sont stressés ou déprimés.

SIGNES AVANT-COUREURS

Les joueurs compulsifs oublient que les jeux d'argent sont des jeux et non une façon de faire de l'argent. Bien souvent, ils cherchent à récupérer leurs pertes en pariant encore davantage dans le but de regagner l'argent qu'ils ont perdu. Ils peuvent mentir pour cacher le fait qu'ils jouent, ce qui produit un cercle vicieux qui mène à l'augmentation des pertes et des paris.

QUAND LE JEU DEVIENT UN PROBLÈME

Même si les questions qui suivent ne devraient pas être considérées comme un test diagnostique et ne devraient pas être utilisées comme tel, beaucoup de personnes qui ont téléphoné au personnel de la ligne d'information sur le jeu compulsif ont répondu « oui » à au moins une des questions suivantes :

1. Perdez-vous du temps au travail parce que vous jouez?
2. Le jeu influe-t-il sur votre vie familiale de façon négative?
3. Le jeu nuit-il à votre réputation?
4. Avez-vous déjà ressenti un remords après avoir joué?

5. Jouez-vous parfois pour gagner de l'argent afin de rembourser vos dettes ou de résoudre vos problèmes financiers?
6. Le jeu fait-il diminuer votre ambition ou votre efficacité?
7. Sentez-vous que vous devez jouer de nouveau rapidement pour gagner vos pertes?
8. Avez-vous une envie irrésistible de revenir pour jouer et gagner plus?
9. Jouez-vous souvent jusqu'à ce que vous n'ayez plus d'argent?
10. Avez-vous déjà emprunté de l'argent pour financer votre pratique du jeu?
11. Avez-vous déjà vendu des biens immobiliers ou personnels pour financer votre pratique du jeu?
12. Hésitez-vous à utiliser l'argent que vous gardez pour le jeu pour payer les dépenses ordinaires?
13. Le jeu vous rend-il indifférent au mieux-être de votre famille?
14. Jouez-vous parfois plus longtemps que vous l'aviez prévu?
15. Jouez-vous parfois pour oublier vos inquiétudes ou vos problèmes?
16. Avez-vous déjà commis un acte illégal ou pensé à le faire pour financer votre pratique du jeu?
17. Le jeu vous cause-t-il des problèmes d'insomnie?
18. Est-ce que les disputes, les échecs ou les frustrations vous donnent envie de jouer?
19. Avez-vous envie de célébrer votre chance en continuant de jouer pendant quelques heures?
20. Avez-vous déjà pensé à vous suicider à cause de votre pratique du jeu?

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS

Pour obtenir plus de renseignements ou si vous êtes inquiet de vos habitudes de jeu, n'hésitez pas à prendre un rendez-vous dès aujourd'hui. C'est gratuit et confidentiel.

Services de traitement des dépendances

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

Ne cachez pas des problèmes important derrière des mots banals

Pour obtenir des renseignements confidentiels, composez le

1 800 461-1234

www.gnb.ca/santé