



LE JEU DOIT
RESTER UN JEU

RESPECTEZ
VOS LIMITES

TROIS LIMITES À RESPECTER

La plupart des gens s'adonnent aux jeux de hasard et d'argent sans éprouver de problème de jeu. Toutefois, cette activité comporte certains risques. Pour éviter de perdre le contrôle, respectez ces limites :

- › PAS TROP D'ARGENT
- › PAS TROP SOUVENT
- › PAS TROP LONGTEMPS

D'autres outils visant à favoriser l'adoption d'habitudes de jeu à faible risque sont à votre portée.



lejeudoitresterunjeu.com

*Conseils, informations
et ressources*

DES *conseils* À GARDER EN TÊTE

Il est important d'établir vos limites avant chaque séance de jeu. Ne pariez que l'argent que vous pouvez vous permettre de perdre (une portion de votre budget de divertissement), et non l'argent réservé pour vos besoins essentiels ou ceux de vos proches.

POUR QUE LE JEU RESTE UN JEU :

- » sachez que le jeu n'est pas un bon moyen de faire de l'argent;
- » ne tentez jamais de récupérer vos pertes;
- » évitez de jouer lorsque vous êtes triste, déprimé, inquiet ou troublé;
- » ne jouez pas lorsque vos facultés sont affaiblies par l'alcool ou la drogue;
- » jouez pour vous divertir et ayez d'autres activités que celles liées au hasard et à l'argent;
- » demeurez réaliste, c'est toujours le hasard qui décide!

DES SIGNES À SURVEILLER

Si vous appliquez ces conseils et que vos habitudes de jeu entraînent tout de même des conséquences négatives pour vous ou vos proches, il serait souhaitable de prendre une pause pour vous questionner sur la place que le jeu occupe dans votre vie et de revoir vos limites à la baisse.

Je mets en péril des relations importantes ou un emploi à cause du jeu.

Je mens pour camoufler mes habitudes de jeu.

Il y a des changements dans mes habitudes de jeu
(argent, fréquence ou durée).

Je suis préoccupé par le jeu.

Je suis irritable lorsque je ne peux pas jouer.

J'augmente mes mises pour ressentir le même niveau d'excitation.

Je suis incapable de jouer moins ou d'arrêter complètement.

J'emprunte de l'argent pour jouer ou pour payer des dettes de jeu.

Je joue pour récupérer mes pertes.

Si vous vous reconnaissez dans un ou plusieurs de ces comportements, n'hésitez pas à en parler ou à demander de l'aide.



JEU AIDE ET RÉFÉRENCE
1 800 461-0140