



## Un guide rapide pour un jeu à faible risque



### Signes de problèmes de jeu

L'expérience de chaque personne est différente, mais voici quelques signes pouvant indiquer des problèmes de jeu. Plus vous cochez de cases, plus les chances de problèmes augmentent.

#### Vous arrive-t-il...

- de mentir sur le temps ou l'argent que vous avez consacré au jeu?
- d'emprunter de l'argent ou de vendre des articles pour obtenir de l'argent pour jouer?
- de rater le travail, des rencontres de famille ou autre obligations pour jouer?
- de jouer pour échapper à l'ennui ou aux problèmes de la maison ou du travail?
- de jouer pour récupérer vos pertes?
- d'avoir besoin de miser de plus grosses sommes d'argent, ou pendant de plus longues périodes, pour retrouver le même degré d'excitation?
- de vous quereller avec votre conjoint, partenaire ou avec votre famille au sujet de l'argent et du jeu?
- de cacher des factures, des comptes en souffrance, des gains ou des pertes à votre partenaire ou à un membre de votre famille?
- de ressentir qu'un « gros gain » résoudrait tous vos problèmes?
- de miser jusqu'au dernier dollar?
- de négliger de bien dormir ou bien manger pour avoir plus de temps pour jouer?



Plusieurs personnes s'adonnent aux jeux de hasard et d'argent. Elles achètent des billets de loterie, jouent au casino, font des paris sportifs ou jouent au poker en ligne. La plupart des gens qui jouent peuvent le faire sans développer de problèmes – d'autres n'y arrivent pas.

### Jeu à haut risque vs à faible risque

Les gens qui jouent en prenant des risques élevés perdent de vue que ce n'est qu'un jeu. Ils commencent à considérer le jeu comme un moyen de gagner de l'argent ou à croire qu'ils possèdent une chance ou des capacités spéciales. Souvent lorsqu'ils perdent, ils parient davantage pour tenter de récupérer leurs pertes.

Les gens qui jouent en prenant des risques moins importants suivent de façon naturelle les principes du jeu à faible risque. Ils considèrent le jeu comme une forme de divertissement. Pour eux, une petite perte au jeu représente le coût d'une soirée de divertissement – comme le coût d'un billet de cinéma ou d'un repas au restaurant.



### Alors, comment adopter un jeu à faible risque?

Pour ceux qui choisissent de jouer, il y a quelques principes généraux qui peuvent aider à rendre le jeu plus sécuritaire et à en réduire le risque.

#### Trucs pour un jeu à faible risque

Si vous choisissez de jouer, suivez ce guide pour limiter les risques de problèmes.

- ✓ Établissez une limite d'argent et respectez-la
- ✓ Établissez des limites de temps et prenez des pauses fréquentes
- ✓ N'empruntez pas d'argent pour jouer
- ✓ Utilisez l'argent mis de côté pour le divertissement, pas celui des frais de base comme la nourriture, le loyer ou les factures
- ✓ Équilibrez le jeu par d'autres activités
- ✓ N'essayez pas de récupérer l'argent perdu
- ✓ Ne considérez pas le jeu comme un moyen de gagner de l'argent
- ✓ Limitez votre consommation d'alcool quand vous jouez
- ✓ Ne jouez pas quand vous êtes troublé, stressé ou déprimé

Si vos habitudes de jeu ou celles d'un proche vous inquiètent, vous pouvez obtenir de l'aide ou des réponses en joignant :

La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique  
au 1-888-230-3505

Confidentielle, anonyme, gratuite et ouverte 24 heures sur 24

Pour plus d'information sur le jeu à faible risque, ou pour en savoir davantage sur les ressources locales d'aide pour les problèmes reliés au jeu, veuillez consulter le [www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

### **Les Centres de ressources sur le jeu responsable**

Les Centres de ressources sur le jeu responsable (CRJR), présents dans les établissements de l'OLG partout en Ontario, donnent aux clients de l'information sur la pratique du jeu à faible risque, de même que du soutien et des références locales pour trouver de l'aide pour des problèmes reliés au jeu. Dirigés par le Conseil du jeu responsable, les centres sont indépendants et toute information confiée au CRJR demeure strictement confidentielle.

### **Le Conseil du jeu responsable**

Le Conseil du jeu responsable (CJR) est un organisme à but non lucratif indépendant axé sur la prévention du jeu problématique. Le CJR conçoit des programmes de sensibilisation de haute gamme. Grâce au Centre du CJR pour le développement des meilleures pratiques, nous favorisons aussi l'identification et l'adoption des meilleures pratiques en matière de prévention du jeu problématique.

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

