

CONSEILS POUR QUE LE JEU DEMEURE UN PLAISIR

RESPECTEZ VOTRE PLAN DE JEU.

CONSEILS POUR QUE LE JEU DEMEURE UN PLAISIR

Il y a des principes généraux qui peuvent aider ceux qui décident de jouer à rendre le jeu moins risqué et à diminuer la possibilité que se produisent des problèmes.

1. *Ne considérez pas le jeu comme moyen de gagner de l'argent*

La réalité est que les établissements de jeu, comme les casinos conventionnels et les casinos sur Internet, sont créés en vue d'accumuler des sommes supérieures à celles qu'ils versent aux joueurs. Par conséquent, vous perdrez plus d'argent au fil du temps que vous n'en gagnerez. De plus, ce ne sont pas seulement les casinos, mais aussi toutes les autres formes de jeu qui appliquent ce principe : une très grande majorité de joueurs perdent pour qu'une très petite minorité de joueurs puissent empocher de gros gains. Presque tous les joueurs compulsifs croient erronément qu'ils seront parmi ces gros gagnants. Cette fausse croyance engendre leurs problèmes.

2. *Ne jouez qu'avec l'argent que vous pouvez vous permettre de perdre*

Jouez avec l'argent que vous avez mis de côté pour le divertissement, comme pour aller au

cinéma ou pour prendre un verre. Ne vous servez pas de l'argent qui est réservé pour régler des obligations importantes : loyer, factures, frais de scolarité, etc.

3. *Établissez une limite d'argent*

Décidez combien d'argent vous pouvez vous permettre de perdre avant de jouer. Lorsque vous avez perdu cette somme, cessez de jouer. Si vous gagnez, appréciez ce moment, mais n'oubliez pas que cela ne se produira pas la plupart du temps.

4. *Établissez une limite de temps*

Décidez combien de temps vous pouvez vous permettre de consacrer au jeu. Quand vous avez atteint cette limite, arrêtez.

5. *Ne tentez pas de récupérer vos pertes*

Si vous perdez de l'argent, ne tentez pas de le récupérer en dépassant la limite que vous avez fixée. Sinon, vous risquerez d'enregistrer des pertes encore plus importantes.

6. *Ne jouez pas quand vous êtes déprimé ou troublé*

Il est difficile de prendre de bonnes décisions au sujet du jeu, quand vous ne vous sentez pas bien.

7. *Établissez un équilibre entre le jeu et d'autres activités*

Il est important de vous divertir avec d'autres activités pour que le jeu ne prenne pas une trop grande place dans votre vie.

TROUVEZ DE L'AIDE

SI VOUS AVEZ UN PROBLÈME DE JEU COMPULSIF
OU VOUS CONNAISSEZ QUELQU'UN QUI EN A UN, IL
EST POSSIBLE DE SE PRÉVALOIR DE L'AIDE ET DES
SERVICES OFFERTS PAR LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ.

APPELEZ LE 1-800-461-1234,
C'EST GRATUIT ET CONFIDENTIEL.