

## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES DU NOUVEAU-BRUNSWICK

### RESSOURCES COMMUNAUTAIRES DU NOUVEAU-BRUNSWICK

Les activités de jeu peuvent être amusantes et divertissantes. Bien que la plupart du temps le jeu ne fasse de mal à personne, certains développent des problèmes de jeu. Pour ces personnes, les pertes dues au jeu peuvent avoir un impact substantiel sur leurs finances et sur leur vie.

#### SIGNE D'UN PROBLÈME

Vous souffrez peut-être d'une dépendance sur le jeu si vous :

- accordez plus d'argent ou de temps au jeu que ce que vous pouvez vous permettre;
- avez de la difficulté à maîtriser, arrêtez ou diminuez vos activités de jeu, ou éprouvez de la mauvaise humeur quand on tente de le faire;
- misez plus afin de récupérer vos pertes ou de régler vos problèmes financiers;
- empruntez de l'argent, vendez des objets, commettez des actes criminels (ou vous songez à le faire) afin d'obtenir de l'argent pour jouer;
- accumulez de plus en plus de dettes, de factures impayées ou d'autres problèmes financiers à cause du jeu;
- jouez pour échapper vos problèmes personnels ou pour chasser l'anxiété, la dépression, la colère ou la solitude;
- ressentez de la culpabilité à cause de vos activités de jeu ou des événements qui arrivent quand on joue;
- vous disputez avec des amis ou des membres de votre famille au sujet de l'argent et du jeu;

- refusez de discuter de vos activités de jeu avec qui que ce soit ou mentez pour essayer de les cacher;
- cachez les relevés de compte et les demandes de paiement, vos gains et vos pertes à votre conjoint(e) ou à un membre de votre famille.

#### CONSEILS POUR UN JEU À FAIBLE RISQUE

- Ne considérez pas le jeu comme moyen de gagner de l'argent;
- Ne jouez qu'avec l'argent que vous pouvez vous permettre de perdre;
- Établissez une limite d'argent;
- Établissez une limite de temps;
- Ne tentez pas de récupérer vos pertes;
- Ne jouez pas quand vous êtes déprimé ou troublé;
- Établissez un équilibre entre le jeu et d'autres activités.

#### TROUVEZ DE L'AIDE

Un problème de jeu, ça fait mal. Nul besoin que ça se passe ainsi. Si vous êtes inquiet de vos habitudes de jeu ou de celles d'un proche, il y a des ressources disponibles au Nouveau-Brunswick qui offrent des services gratuits et confidentiels.

#### Le numéro d'information sur le jeu

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.

#### Centre de traitement des dépendances du Nouveau-Brunswick

Bathurst .....	506-547-2086
Campbellton.....	506-789-7055
Edmundston .....	506-735-2092
Fredericton .....	506-452-5558
Miramichi.....	506-623-3375
Moncton .....	506-856-2333
Saint John .....	506-674-4300
Tracadie-Sheila.....	506-394-3615

#### Gamblers Anonymous

Gamblers Anonymous est un groupe d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience, leur force et espèrent s'entraider pour guérir leur dépendance aux jeux. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les horaires et les lieux de rencontre au Nouveau-Brunswick, téléphonez la ligne d'écoute (« Hotline ») de Moncton au 506-387-4067 ou visitez le site [www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org).

#### Credit Counselling Services of Atlantic Canada Inc.

Credit Counselling Services of Atlantic Canada, inc. (CCSAC) est un organisme enregistré à but non lucratif qui fournit des services confidentiels et de professionnels en matière d'établissement de budgets, de sensibilisation au crédit et de programmes de remboursement de dettes aux familles et aux personnes qui en ont besoin. Pour obtenir de plus amples renseignements, téléphonez au 1-888-753-2227 ou visitez le site [www.solveyourdebts.com](http://www.solveyourdebts.com).

#### SITES SUR LE JEU RESPONSABLE

Pour en savoir plus sur comment faire de meilleurs choix lorsque vous jouez, visitez ces sites intéressants.

#### Conseil du jeu responsable

Le Conseil du jeu responsable est un organisme à but non lucrative indépendant axé sur la prévention du jeu problématique. Visitez leur site au [www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org).

#### Get Gambling Facts (présenté par la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances)

La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances a développé un site qui permet aux visiteurs de connaître les faits au sujet des jeux de hasard. Ce site vise à aider les visiteurs à faire des choix éclairés à l'égard du jeu. Visitez leur site au [www.getgamblingfacts.ca](http://www.getgamblingfacts.ca).



RESPECTEZ VOTRE PLAN DE JEU.



La SLJNB reconnaît avec gratitude les matériaux développés par le Conseil du jeu responsable