

## Comment aider

Si vous êtes préoccupé par vos propres habitudes de jeu ou par celles d'un être cher, vous pouvez obtenir de l'aide ou encore, simplement, des réponses à vos questions, en appelant :

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

**Confidentiel, anonyme  
gratuit et ouvert 24/7**



Ontario Problem Gambling Helpline  
La Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique

Pour de plus amples informations  
sur le jeu à faible risque, visitez le site  
Web du Conseil du jeu responsable :  
[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

Un petit rappel : *C'est juste un jeu*



### *Le Conseil du jeu responsable – Essentiellement axé sur la prévention*

Par la recherche, le Conseil tente de mieux comprendre la nature du jeu problématique et les façons d'en réduire les risques; par la diffusion d'informations le Conseil voit à ce que la connaissance des problèmes et de la prévention soit accessible aux personnes-clés. Par une vaste sélection de programmes de sensibilisation, il aide les personnes qui jouent à comprendre les risques et les façons de les éviter, et offre des ressources à ceux qui perdent le contrôle face au jeu.



**C'est  
juste  
un jeu**

**UN GUIDE  
ACCESSIBLE SUR  
LE JEU À FAIBLE  
RISQUE**



## Comprendre le jeu

De plus en plus de gens jouent aux jeux de hasard et d'argent chaque année. Ils jouent au casino, vont aux courses, achètent des billets de loterie, parient sur les événements sportifs, tentent leur chance au bingo, ou à d'autres jeux de hasard. Même si la plupart du temps le jeu est inoffensif, quelques personnes restent *accrochées*, tout comme certaines personnes *s'accrochent* à l'alcool. Ces gens peuvent aller jusqu'à perdre tout leur argent, et ruiner des relations avec leur famille et amis à cause de leurs habitudes de jeu.

Le jeu à faible risque est une façon de jouer qui minimise les chances de perdre le contrôle. La clé pour atteindre cet objectif : Comprendre que *c'est juste un jeu*.



## Trucs pour le jeu à faible risque

Les gens qui pratiquent le jeu à faible risque comprennent que même s'ils ont de la chance une fois de temps en temps, à la longue, ils finissent par perdre de l'argent. Ils savent très bien que c'est la façon dont les jeux fonctionnent.

Ils voient plutôt le jeu comme un divertissement et non comme une façon de faire de l'argent. Pour eux, la perte d'une petite somme d'argent au jeu équivaut à une dépense qu'ils auraient pu faire lors d'une soirée au cinéma ou au restaurant.

### *Les gens qui pratiquent le jeu à faible risque suivent ces quelques trucs :*

- Ils décident à l'avance d'une limite d'argent qu'ils peuvent se permettre de perdre, et ils la respectent
- Ils n'empruntent jamais d'argent pour jouer
- Ils décident d'une limite de temps
- Ils prennent souvent des pauses
- Ils équilibrent le jeu avec d'autres activités
- Ils jouent seulement avec l'argent mis de côté pour le divertissement, jamais avec l'argent des dépenses courantes
- Ils ne jouent jamais lorsqu'ils sont très stressés, déprimés ou ébranlés de quelque façon que ce soit

## Signes de difficulté

Les joueurs à problèmes oublient que c'est juste un jeu. Ils peuvent commencer à voir le jeu comme une façon de faire de l'argent. Ils croient aussi, souvent, qu'ils ont plus de chance ou plus d'habiletés que d'autres. Lorsqu'ils perdent de l'argent ils ont tendance à vouloir récupérer leur argent perdu en pariant encore plus les fois d'après. Il s'ensuit un cercle vicieux : plus ils perdent et plus ils parient et vice-versa.

### *Voici quelques signes du jeu problématique :*

- Augmenter les périodes de temps passées à jouer
- Être préoccupé par ses habitudes de jeu
- Dépenser plus d'argent au jeu
- Tenter de récupérer les pertes en pariant toujours plus d'argent
- Emprunter de l'argent pour jouer
- S'endetter toujours plus pour pouvoir jouer
- Frauder ou voler pour pouvoir jouer
- Mentir pour cacher ses habitudes de jeu
- Négliger son travail, sa famille ou ses amis
- Jouer pour fuir les engagements ou la pression de la vie quotidienne