

ConnexOntario

Un service d'assistance téléphonique 24/24, 7/7, gratuit et confidentiel pour les personnes qui sont préoccupées par leurs habitudes de jeux vidéo ou de jeux de hasard ou celles d'un ami, d'une amie ou d'un membre de la famille. Du soutien est offert dans 170 langues.

Appelez au 1 866 531-2600 ou visitez connexontario.ca.

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

Services de traitement pour les problèmes de jeu et d'utilisation des technologies

Visitez <https://www.camh.ca/fr> ou appelez au 416 535-8501 (et appuyez sur le 2).

Gamtalk

Soutien en ligne pour les problèmes de jeu

Visitez gamtalk.org

Pour plus d'informations ou pour trouver des services de soutien près de chez vous, visitez ResponsibleGambling.org.



VOUS POUVEZ AUSSI COMMUNIQUER AVEC LES RESSOURCES SUIVANTES POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS :

Conseil du jeu responsable (CJR)

Ensemble pour un jeu plus sécuritaire

Le CJR est une organisation indépendante sans but lucratif vouée depuis 35 ans à la prévention des problèmes de jeu au Canada et partout dans le monde. Pour nous, il ne devrait pas y avoir de coût humain au jeu. En veillant à ce que les bonnes mesures de protection soient en place, nous contribuons à provoquer des changements positifs et faisons progresser les normes en matière de jeu responsable.

ResponsibleGambling.org



Un guide pour jouer de manière plus sécuritaire



Plusieurs personnes choisissent de jouer et, avec la technologie, l'accessibilité s'est accrue grâce aux applications, aux sites en ligne et aux plateformes de médias sociaux. En ligne ou hors ligne, on achète des billets de loterie, on joue aux jeux de casino, on parie sur les sports ou on joue au poker ou aux machines à sous. La plupart des personnes qui jouent peuvent le faire sans avoir de problème, mais certaines ne le peuvent pas. Comprendre les risques potentiels et la manière de les éviter est la première étape pour prendre des décisions éclairées sur votre jeu.

JEU À HAUT RISQUE VS À FAIBLE RISQUE

Les personnes qui jouent de façon risquée perdent le sentiment que ce n'est qu'un jeu. Elles commencent à considérer le jeu comme un moyen de gagner de l'argent ou peuvent penser qu'elles ont une chance ou des capacités particulières. Souvent, lorsqu'elles perdent, elles parient de plus en plus pour essayer de regagner ce qu'elles ont perdu.

Les personnes qui jouent de manière peu risquée considèrent généralement le jeu comme une forme de divertissement et elles intègrent le jeu dans le budget de leur ménage en fixant des limites de dépenses et en s'y tenant. Pour elles, une petite perte au jeu est le coût d'une soirée de divertissement, tout comme le coût d'un billet de cinéma ou d'une note de restaurant. Elles ne considèrent pas le jeu comme un moyen de gagner de l'argent et ne s'attendent pas à récupérer l'argent qu'elles ont perdu.



Si vous choisissez de jouer, adoptez les stratégies à faible risque qui suivent pour minimiser les méfaits :

AVANT DE JOUER, PRÉPAREZ-VOUS :

- Soyez conscient de votre état – ne jouez pas lorsque vous êtes contrarié ou stressé. Le jeu n'est pas recommandé si vous souffrez d'anxiété ou de dépression.
- Le jeu n'est pas un moyen de gagner ou de remplacer un revenu, alors ne le considérez pas comme une chance de gagner de l'argent pour un voyage, pour payer des factures ou pour rembourser des dettes.
- Établissez une limite de temps et d'argent avant de commencer. Si vous jouez en ligne, utilisez les outils de préengagement du site pour fixer des limites de perte et de gain et arrêtez-vous lorsque vous les atteignez.

LORSQUE VOUS JOUEZ SUR UN LIEU DE JEU OU EN LIGNE :

- Ne jouez qu'avec l'argent que vous avez – n'empruntez jamais d'argent ou n'utilisez pas l'argent destiné aux besoins de base, comme le loyer ou la nourriture.
- Prenez fréquemment des pauses – bougez, prenez l'air, prenez un café ou quelque chose à manger.
- N'essayez pas de regagner ce que vous avez perdu.
- Limitez ou évitez l'alcool et/ou d'autres substances pendant que vous jouez.
- Assurez-vous d'avoir un équilibre entre les jeux de hasard et d'autres activités et loisirs.
- Si vous ne vous amusez plus, arrêtez de jouer.
- Vous pouvez bloquer les sites auxquels vous ne voulez pas accéder ou fixer des limites de temps à l'aide de logiciels tels que Bet Blocker et GamBan.

Pour d'autres conseils sur comment jouer de manière plus sécuritaire, visitez ResponsibleGambling.org.

Le jeu devient un problème lorsqu'il commence à avoir un impact négatif sur des aspects de votre vie, comme votre santé physique ou mentale, vos résultats scolaires ou professionnels, vos finances et vos relations. Un jeu plus sécuritaire commence par la reconnaissance des signes avant-coureurs indiquant que vous pourriez être en train de dépasser vos limites, tels que :

- Se sentir coupable, anxieux, frustré ou inquiet à propos de vos habitudes de jeu.
- Penser ou parler des jeux de hasard plus que d'habitude.
- Jouer pour regagner l'argent perdu ou penser qu'un « gros gain » est à portée de main.
- Trouver difficile de se contrôler ou d'arrêter de jouer ou se sentir irritable quand on essaie d'arrêter.
- Ressentir un sentiment de vide ou de perte lorsqu'on ne joue pas.
- Emprunter de l'argent, vendre des choses, commettre (ou envisager de commettre) des actes criminels pour obtenir de l'argent pour jouer.
- Avoir de plus grosses dettes, des factures impayées ou d'autres problèmes financiers.
- Jouer pour échapper à des problèmes personnels ou pour soulager des sentiments d'anxiété, de dépression, de colère ou de solitude.
- Jouer au lieu de participer à des activités familiales ou sociales ou négliger les responsabilités familiales ou domestiques.

