

**SOYEZ ATTENTIF À CES SIGNES AVANT-COUREURS
IMPORTANTES QUI VOUS INDIQUENT QUE VOUS
DÉPASSEZ PEUT-ÊTRE VOS LIMITES :**

- Jouer pour échapper à l'ennui ou soulager vos sentiments de solitude, de dépression ou de colère.
- Emprunter de l'argent, vendre des choses ou utiliser ses économies pour jouer.
- Ne pas participer à des événements familiaux ou négliger ses responsabilités pour jouer.
- Mentir sur le temps ou l'argent consacrés aux jeux de hasard.
- Jouer pour regagner l'argent perdu ou penser qu'un « gros gain » est à portée de main.
- Besoin de jouer avec de plus grosses sommes d'argent ou plus longtemps pour obtenir ce même sentiment d'excitation.
- Trouver difficile de se contrôler ou d'arrêter de jouer ou se sentir irritable quand on essaie d'arrêter.
- Avoir de plus grosses dettes, des factures impayées ou d'autres problèmes financiers.
- Ne pas dormir ou ne pas manger correctement afin de continuer à jouer.

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



**POUR PLUS D'INFORMATIONS OU POUR OBTENIR
DE L'AIDE SI VOS HABITUDES DE JEU OU CELLES
D'UN PROCHE VOUS PRÉOCCUPENT :**

ConnexOntario

Un service d'assistance téléphonique 24/24, 7/7, gratuit et confidentiel pour les personnes qui sont préoccupées par leurs habitudes de jeu 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 <https://www.connexontario.ca/fr>.**

PAARC

Programme d'aide pour les 55+ ayant un problème de jeu
Visitez paarc.com ou appelez au 905 629-1007 poste 222.

Programme LESA

Service de traitement des dépendances
et du jeu compulsif pour les 55+

Visitez centretownchc.org ou appelez au 613 233-5430.

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 pour les adultes plus âgés



Beaucoup de gens jouent 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. Et, si les taux de prévalence du jeu problématique sont généralement plus faibles chez les personnes plus âgées que dans la population générale, cette étape de la vie présente une vulnérabilité accrue si des problèmes de jeu se développent. 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

Peu importe l'âge, 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.



La retraite apporte des changements et, comme toute transition dans la vie, il est facile de perdre ses repères et de se sentir déconnecté. Les recherches montrent que jouer dans de tels moments peut augmenter les risques d'avoir des ennuis, et ce, d'autant plus pour les personnes qui ont beaucoup joué par le passé. Il est essentiel d'être conscient de ses habitudes de jeu pendant cette période pour éviter d'éventuelles répercussions négatives sur les finances et d'autres aspects importants de la vie, comme la santé physique et mentale et les relations.

FACTEURS DE RISQUE ET DE VULNÉRABILITÉ PROPRES AUX PERSONNES PLUS ÂGÉES QUI JOUENT :

Revenus fixes/ressources financières limitées > les pertes liées au jeu rendent très difficile de récupérer l'épargne ou les fonds de retraite perdus en raison du manque de possibilités de travail.

Lacune dans la planification du temps > la planification financière pour cette étape est courante, mais peu d'entre nous planifient ce que nous ferons avec plus de temps libre et certains jouent juste pour soulager leur ennui.

Perte des liens sociaux > la retraite peut entraîner la perte de réseaux sociaux et/ou la perte de membres de la famille ou d'amis par décès, deux situations qui peuvent entraîner un jeu excessif comme mécanisme d'adaptation à la solitude ou pour les occasions sociales qu'il offre.

Diminution de la mobilité/limites physiques > peut/peuvent empêcher les personnes plus âgées de s'adonner à des passe-temps et à des activités qu'elles aimaient auparavant, ce qui peut entraîner une participation excessive au jeu, compte tenu de sa nature sédentaire.

Déclin de la santé physique et mentale > les affections physiques chroniques (p. ex., l'arthrite, les maladies cardiaques) et les changements cognitifs peuvent entraîner des niveaux plus élevés d'anxiété et de dépression, ce qui peut contribuer à accentuer les bouleversements émotionnels (frustration, colère, etc.) et le besoin de se soulager de ceux-ci par le jeu.

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.
- 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](https://www.responsiblegambling.org).

