

Le jeu d'argent responsable

Les jeux d'argent sont de plus en plus populaires en tant que forme de loisir. Si vous êtes une personne qui joue, que ce soit en personne ou en ligne, il est important de se fixer des limites. Les personnes qui adoptent une approche saine au jeu :

- ▶ Jouent pour se divertir, pas pour gagner de l'argent
- ▶ Trouvent un équilibre entre les jeux d'argent et leurs autres activités de loisirs
- ▶ Acceptent les pertes comme le coût de l'expérience de divertissement
- ▶ Ne jouent qu'avec des revenus discrétionnaires (jamais avec de l'argent qui est nécessaire pour payer les factures essentielles)
- ▶ N'ont pas accès à des fonds supplémentaires (en se rendant au guichet automatique du casino, par exemple) une fois que leur argent de jeu initial est épuisé
- ▶ Fixent un budget et le respectent
- ▶ Fixent une limite de temps et abandonnent quand elle est écoulee
- ▶ N'empruntent jamais de l'argent à d'autres personnes pour qu'elles puissent jouer
- ▶ Prennent des pauses fréquentes
- ▶ Limitent leur consommation d'alcool lorsqu'elles jouent

D'autres, en revanche, peuvent avoir des difficultés à fixer des limites. Les signes indiquant que le jeu devient un problème sont les suivants :

- ▶ Une préoccupation accrue pour le jeu
- ▶ Jouer plus souvent ou plus longtemps
- ▶ Jouer pour des enjeux plus élevés ou pour « chasser » les pertes
- ▶ Emprunter de l'argent pour jouer

- ▶ Sentiment d'agitation ou d'irritabilité lorsque l'on ne joue pas ou que l'on essaie d'arrêter.
- ▶ Négliger les besoins personnels, tels que la nutrition, le sommeil, l'exercice ou la propreté
- ▶ Perdre le contrôle de la capacité d'arrêter de jouer malgré des conséquences de plus en plus graves pour la vie.

Si le jeu nuit à vos relations ou à vos finances, LifeMatters peut vous aider. Appelez-nous dès aujourd'hui.



Appelez **LifeMatters®** gratuitement à toute heure.
1-800-634-6433

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être
mylifematters.com • 24/7/365

Appelez en PCV le **262-574-2509** si vous êtes hors de l'Amérique du nord.
Des services ATS 711 et de traduction son disponibles.

Source : responsiblegambling.org

