

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES NÉGATIVES LIÉES À LA PARTICIPATION AU JEU?

Les conséquences les plus évidentes sont les pertes financières. La participation au jeu peut également entraîner :



- Des conflits avec votre entourage, tels que la négligence des relations, l'isolement social et les disputes avec son conjoint



- De la détresse émotionnelle, dont des sentiments de culpabilité, de solitude et d'isolement



- Des problèmes de santé, comme la consommation problématique d'alcool ou d'autres substances

En suivant ces lignes directrices, vous pourrez réduire votre risque de vivre des conséquences négatives.

POUR QUELLES RAISONS JOUEZ-VOUS?

Est-ce pour vous amuser? Si vous jouez pour fuir vos problèmes, vous êtes plus susceptible de vivre des conséquences négatives. Vous pourriez également avoir de la difficulté à respecter les limites recommandées.

SI VOUS CROYEZ AVOIR PERDU LE CONTRÔLE OU SI VOS HABITUDES DE JEU VOUS PRÉOCCUPENT, VISITEZ LE WWW.LIGNESDIRECTRICESJEU.CA/OBTENIR-AIDE POUR UNE LISTE DES RESSOURCES OFFERTES DANS VOTRE RÉGION.



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

CONSEILS PRATIQUES

- **Limitez votre consommation** d'alcool, de cannabis et d'autres substances quand vous jouez; cela vous aidera à respecter les lignes directrices.
- **Limitez votre accès à l'argent.** Laissez vos cartes de débit et de crédit à la maison. Certaines applications peuvent aussi vous empêcher de faire des paiements avec votre téléphone.
- **Prévoyez une autre activité après** avoir joué à un jeu de hasard et d'argent. Ainsi, vous limitez votre temps de jeu.
- **Jouer avec d'autres pourrait vous influencer.** Réfléchissez à l'influence que les autres peuvent avoir sur vos habitudes de jeu.
- **Prévoyez un budget pour votre divertissement.** Ne misez que l'argent réservé à votre divertissement lorsque vous jouez.
- **Fixez-vous des limites.** Avant de partir en voyage ou de participer à un événement spécial où vous jouerez, prévoyez le coup, gardez ces lignes directrices en tête et fixez-vous des limites.

Consultez le
www.lignesdirectricesjeu.ca
pour en savoir plus.



LDHJ

Lignes directrices sur
les habitudes de jeu
à moindre risque



LDHJ

Lignes directrices sur
les habitudes de jeu
à moindre risque

Ces lignes directrices reposent sur des données scientifiques récentes et rigoureuses.

Consultez le
www.lignesdirectricesjeu.ca
pour en savoir plus.



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Pour réduire votre risque de vivre des conséquences négatives liées à votre participation aux jeux de hasard et d'argent, suivez ces trois lignes directrices :

1

MONTANT

Évitez de jouer plus de **1 %** du revenu de votre ménage, avant impôts, par mois

Revenu annuel du ménage	Montant mensuel maximum
10 000 \$	8 \$
30 000 \$	25 \$
50 000 \$	42 \$
70 000 \$	58 \$
90 000 \$	75 \$
110 000 \$	92 \$
130 000 \$	108 \$
150 000 \$	125 \$

4

FRÉQUENCE

Évitez de jouer plus de **4 jours** par mois

TOUTES LES FORMES DE JEU NE POSENT PAS LE MÊME RISQUE

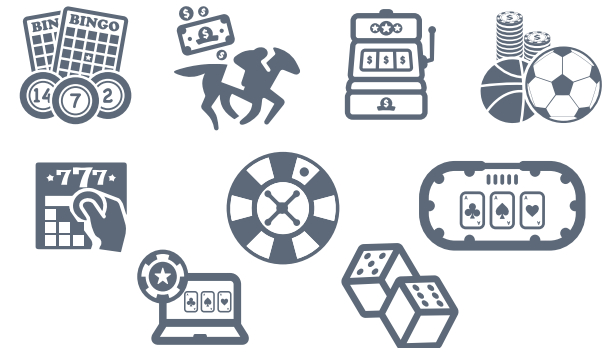
- ▶ Les jeux de hasard et d'argent qui demandent de la rapidité et la répétition de paris peuvent causer des problèmes plus facilement et rapidement que les autres.
- ▶ Par exemple, certaines formes de jeu en ligne, les machines à sous, les appareils de loterie vidéo et le poker peuvent amener à dépenser plus d'argent, en peu de temps.

2

NOMBRE

Évitez de jouer régulièrement à plus de **2 formes** de jeux de hasard et d'argent

QUELQUES FORMES DE JEUX DE HASARD ET D'ARGENT



TOUTEFOIS, ces limites pourraient ne pas vous convenir. Vous devriez vous fixer des limites plus strictes ou ne pas jouer à des jeux de hasard et d'argent si :

- ▶ Vous avez des problèmes de consommation **d'alcool, de cannabis** ou **d'autres substances**
- ▶ Vous souffrez **d'anxiété** ou de **dépression**
- ▶ Vous avez (ou quelqu'un dans votre famille a) des **problèmes liés aux jeux de hasard et d'argent**