



LE JEU DOIT  
RESTER UN JEU

RESPECTEZ  
VOS LIMITES

## TROIS LIMITES À RESPECTER

La plupart des gens s'adonnent aux jeux de hasard et d'argent sans éprouver de problème de jeu. Toutefois, cette activité comporte certains risques. Pour éviter de perdre le contrôle, respectez ces limites :

- › PAS TROP D'ARGENT
- › PAS TROP SOUVENT
- › PAS TROP LONGTEMPS

*D'autres outils visant à favoriser l'adoption d'habitudes de jeu à faible risque sont à votre portée.*



[lejeudoitresterunjeu.com](http://lejeudoitresterunjeu.com)

*Conseils, informations  
et ressources*

# DES *conseils* À GARDER EN TÊTE

Il est important d'établir vos limites avant chaque séance de jeu. Ne pariez que l'argent que vous pouvez vous permettre de perdre (une portion de votre budget de divertissement), et non l'argent réservé pour vos besoins essentiels.

## POUR QUE LE JEU RESTE UN JEU :

- » sachez que le jeu n'est pas un moyen de faire de l'argent;
- » ne tentez jamais de récupérer vos pertes;
- » évitez de jouer lorsque vous êtes triste, déprimé, inquiet ou troublé;
- » ne jouez pas lorsque vos facultés sont affaiblies par l'alcool ou la drogue;
- » ayez d'autres activités que celles liées au hasard et à l'argent;
- » demeurez réaliste et vigilant, car c'est toujours le hasard qui décide.

## DES SIGNES À SURVEILLER

Si vous appliquez ces conseils et que vos habitudes de jeu entraînent tout de même des conséquences négatives pour vous ou vos proches, il serait souhaitable de revoir à la baisse vos limites et de vous questionner sur la place qu'occupe le jeu dans votre vie.

Je suis **constamment préoccupé** par le jeu.

Je suis **irritable** lorsque je ne peux pas jouer.

J'ai **augmenté mes mises** pour ressentir le même niveau d'excitation.

Je suis **incapable de jouer moins** ou d'arrêter complètement.

Je mets **en péril des relations importantes** ou un emploi à cause du jeu.

Il y a des **changements dans mes habitudes** de jeu  
(argent, fréquence ou durée).

Je mens pour **camoufler mes habitudes** de jeu.

J'**emprunte de l'argent** pour jouer ou pour payer des dettes de jeu.

*Si vous vous reconnaissez dans un ou plusieurs de ces comportements à risque, n'hésitez pas à demander de l'aide.*



Jeu : aide et référence  
**1800 461-0140**

aidejeu.com