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

New Nouveau Brunswick

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 votre 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, veuillez consulter ***GNB.CA/SanteMentale*** pour obtenir des ressources et du soutien, ou appeler la Ligne d'aide sur le jeu de hasard et d'argent du Nouveau-Brunswick au **1-800-461-1234.**

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2021

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.

Découvrez les ressources au **GNB.CA/SanteMentale**

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 $

ET

4 FRÉQUENCE

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

ET

2 NOMBRE

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

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.

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

Ces lignes directrices s'adressent aux personnes ayant l'âge légal pour jouer à des jeux de hasard et d'argent et qui veulent faire des choix éclairés par rapport à leurs habitudes de jeu.