

## RESSOURCES UTILES

Il y a des endroits où vous pouvez vous adresser pour obtenir un soutien. Certains trouvent utile de parler avec un conseiller en jeu problématique ou d'obtenir des conseils d'un conseiller en crédit. Du soutien et des outils sont également disponibles en ligne. Pensez aux options d'aide qui vous conviennent le mieux et demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin.



**CONNEXONTARIO**  
(SERVICES CONCERNANT  
LE JEU PROBLÉMATIQUE OFFERTS  
EN ONTARIO)

[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)  
(SERVICE DE CLAVARDAGE EN LIGNE  
GRATUIT) 1-866-531-2600



**CREDIT CANADA**  
(SOLUTIONS DE DETTE DE  
CREDIT CANADA)

[www.creditcanada.com](http://www.creditcanada.com)  
1-800-267-2272



**CONSEIL DU JEU RESPONSABLE**  
(CONSCIENTISATION AU JEU  
PROBLÉMATIQUE ET SERVICES DE  
PRÉVENTION)

[www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)  
416-499-9800

**CENTRE VIRTUEL JOUEZ SENSÉ**  
1-833-888-2306



**UNE SOURCE INCONTOURNABLE DE FAITS,  
D'OUTILS ET DE CONSEILS CONCERNANT LE JEU  
POUR LES JOUEURS DE TOUS LES NIVEAUX.**



## QUEL EST VOTRE NIVEAU DE RISQUE LORSQUE VOUS JUEZ?

.....

**VOYEZ SI VOS HABITUDES  
DE JEU SONT RISQUÉES**

Pour en savoir plus sur votre jeu préféré, pour cesser temporairement de jouer ou pour obtenir un soutien si vous en avez besoin, visitez les centres Jouez sensé en établissement, allez sur [JouezSense.ca](http://JouezSense.ca) ou appelez le centre virtuel Jouez sensé au 1-833-888-2306.

Les centres Jouez sensé sont gérés par le Conseil du jeu responsable – un organisme sans but lucratif indépendant voué à la prévention du jeu problématique.

Balayez le code QR  
pour en savoir plus sur  
les programmes et les  
services de soutien liés au  
jeu responsable.



@PlaySmartOLG



@PlaySmartOLG



CENTRE  
Jouez.Sensé



RSK-F4

# ÊTES-VOUS À RISQUE?

Parfois, le jeu peut avoir une incidence sur notre humeur, notre comportement, nos relations et notre qualité de vie globale avant que nous ne réalisons ce qui se passe. Si vous aimez jouer, posez-vous quelques questions importantes pour vous aider à comprendre si vos habitudes de jeu deviennent risquées. Répondez aux neuf brèves questions suivantes, puis découvrez à quoi correspond votre pointage total à droite.

	JAMAIS	PARFOIS	LA PLUPART DU TEMPS	PRESQUE TOUJOURS	VOTRE POINTAGE :
AVEZ-VOUS DÉJÀ MISÉ PLUS QUE CE QUE VOUS POUVIEZ RÉELLEMENT VOUS PERMETTRE DE PERDRE?	0	1	2	3	
AVEZ-VOUS DÉJÀ DÛ MISER DES SOMMES DE PLUS EN PLUS ÉLEVÉES POUR ÉPROUVER LE MÊME DEGRÉ D'EXCITATION?	0	1	2	3	
AVEZ-VOUS DÉJÀ ESSAYÉ DE REGAGNER L'ARGENT QUE VOUS AVIEZ PERDU?	0	1	2	3	
AVEZ-VOUS DÉJÀ EMPRUNTÉ DE L'ARGENT OU VENDU QUELQUE CHOSE POUR AVOIR DE L'ARGENT À MISER?	0	1	2	3	
AVEZ-VOUS DÉJÀ SENTI QUE VOUS POURRIEZ AVOIR UN PROBLÈME DE JEU?	0	1	2	3	
AVEZ-VOUS DÉJÀ SENTI QUE LE JEU VOUS A CAUSÉ DES PROBLÈMES DE SANTÉ, Y COMPRIS DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ?	0	1	2	3	
QUELQU'UN A-T-IL CRITIQUÉ VOS HABITUDES DE JEU OU DIT QUE VOUS AVIEZ UN PROBLÈME DE JEU, PEU IMPORTE SI VOUS PENSIEZ OU NON QUE CELA ÉTAIT VRAI?	0	1	2	3	
AVEZ-VOUS DÉJÀ SENTI QUE VOTRE JEU A CAUSÉ DES PROBLÈMES FINANCIERS, À VOUS ET À VOTRE MÉNAGE?	0	1	2	3	
VOUS ÊTES-VOUS DÉJÀ SENTI COUPABLE DE VOS HABITUDES DE JEU OU DE CE QUI ARRIVE QUAND VOUS JOUEZ?	0	1	2	3	

TOTAL :

## AUTRES SIGNES D'UN PROBLÈME DE JEU

Si le jeu affecte négativement votre vie de quelque manière que ce soit, envisagez de parler à quelqu'un qui peut vous aider à apporter des changements.

Le jeu problématique se reconnaît à certains signes. Généralement, plus vous constatez de signes, plus il y a de chances que vous ayez un problème.

- Mentir sur le temps ou l'argent consacré au jeu
- Emprunter de l'argent ou vendre des choses pour jouer
  - Manquer à des obligations professionnelles, familiales ou personnelles pour jouer
- Jouer pour fuir l'ennui, les problèmes ou les responsabilités
- Jouer plus pour regagner l'argent perdu
- Dépenser plus ou jouer plus longtemps pour vivre les mêmes sensations

## POINTAGE DE 0 À 4 : RISQUE FAIBLE

**0 :** Pour vous, le jeu est probablement un type de divertissement qui n'a pas d'incidence négative sur votre vie quotidienne. Pour rester maître de la situation, vous pouvez en apprendre plus sur la façon dont les jeux fonctionnent réellement et sur les probabilités réelles de gagner. Les brochures sur les jeux se trouvant dans tous les centres Jouez sensé ou sur JouezSense.ca sont un excellent point de départ!

**1 à 4 :** Vous vous sentez probablement à l'aise avec votre jeu, et vous avez peu ou pas de problèmes. Des habitudes de jeu positives peuvent limiter les risques de problèmes causés par le jeu à long terme. Prenez une brochure **Guide Jouez sensé pour que le jeu soit amusant!** se trouvant dans les centres Jouez sensé ou visitez JouezSense.ca pour en apprendre davantage.

## POINTAGE DE 5 À 7 : RISQUE MOYEN

**5 à 7 :** Parfois, vous vous sentez peut-être un peu coupable ou vous éprouvez des regrets par rapport à vos habitudes de jeu. Votre comportement a peut-être changé depuis la première fois que vous avez joué. Peut-être que vous avez misé un peu plus que ce que vous pouviez vous permettre ou peut-être que vous avez essayé de récupérer de l'argent que vous avez perdu. Envisagez d'établir une limite quant au montant que vous pouvez vous permettre de perdre pendant une séance de jeu et laissez vos cartes de crédit et de débit à la maison.

## POINTAGE DE 8 OU PLUS : RISQUE ÉLEVÉ

**8 ou PLUS :** Vous avez probablement pensé à changer quelques choses, et peut-être que d'autres vous ont fait part de leurs inquiétudes. Ceux qui obtiennent un tel pointage peuvent trouver que leurs habitudes de jeu nuisent à leurs finances, à leurs relations, à leur santé ou à leur emploi. Si c'est ce que vous vivez, sachez que vous n'êtes pas seul et qu'il n'est pas trop tard pour apporter quelques changements positifs. Pour commencer, vous pouvez parler à quelqu'un de vos inquiétudes ou cesser temporairement de jouer. Apprenez-en davantage sur les options offertes dans la section **Ressources utiles**.

- Se disputer avec la famille ou les amis à propos de l'argent et du jeu
- Cacher les factures, les avis de retard, les gains ou les pertes
- Attendre un « gros gain » pour régler ses problèmes financiers
- Donner la priorité au jeu plutôt qu'aux besoins fondamentaux comme le sommeil et l'alimentation
- Penser toujours au jeu ou en parler tout le temps
- Avoir de la difficulté à contrôler, à arrêter ou à diminuer son jeu



# maPause.Jeu



**Si, à tout moment, jouer n'est plus aussi amusant qu'avant, Ma pause jeu est un outil qui peut aider les joueurs à prendre la pause dont ils ont besoin.**

Apprenez-en davantage sur l'outil d'autoexclusion d'OLG sur [jouezsense.ca/mapausejeu](https://jouezsense.ca/mapausejeu).



Jouez. Sensé