

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances



FAITES LA DISTINCTION...

Pour la plupart des personnes, le jeu est une activité de loisir et de divertissement dont elles jouissent occasionnellement. Pour un bon nombre de participants, le jeu n'occasionne pas de difficultés. Cependant, certaines personnes peuvent développer des problèmes en conséquence du jeu. Le fait d'être en mesure de distinguer entre le jeu comme activité de loisir et l'obsession du jeu pourrait vous aider à vous protéger contre le développement d'un comportement qui vous mettrait à risque. Voici quelques idées à garder à l'esprit si vous choisissez de jouer. Si vous avez des questions concernant votre comportement face au jeu, le comportement d'un membre de votre famille ou d'un(e) ami(e), communiquez avec la Gambling Helpline au 1-800-463-1554 ou 944-6229.

LE JEU EST UNE ACTIVITÉ DE DIVERTISSEMENT QUAND :

- ❖ vous vous amusez en jouant;
- ❖ vous respectez les limites d'un budget établi;
- ❖ vous vous attendez à dépenser de l'argent;
- ❖ le jeu ne change pas votre vie à l'école, au travail, à la maison, vos amitiés ou votre santé physique ou mentale;
- ❖ c'est une option parmi plusieurs pour vous divertir;
- ❖ vous limitez le temps que vous passez au jeu.

LE JEU EST UNE OBSESSION QUAND :

- ❖ le jeu devient très sérieux et n'est pas très amusant;
- ❖ le montant dépensé est supérieur à ce que vous aviez prévu ou à vos moyens;
- ❖ le fait de gagner devient très important;
- ❖ le jeu change votre vie à l'école, à la maison, vos amitiés ou votre santé physique ou mentale;
- ❖ le jeu est la seule activité à laquelle vous participez;
- ❖ vous cachez le montant d'argent dépensé et le nombre de fois que vous jouez.

N'oubliez pas que : *le jeu est la seule forme de divertissement où le joueur a la responsabilité de décider du montant d'argent et du temps qu'il est prêt à y consacrer.*

Ce n'est qu'un jeu...ne l'oubliez pas.

Pour de plus amples renseignements ou pour inscrire votre salle de classe à une séance de sensibilisation au jeu, communiquez avec votre bureau local de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances.