101 façons de jouer à JeuSensé MC

Façon nº 36
Ressources communautaires (Î.-P.-É.)

19+

Bien informé pour jouer

Le meilleur moyen de faire en sorte que le jeu demeure un jeu est d'obtenir l'information pertinente lorsque nous jouons. JeuSensé fournit des conseils et des outils pour vous aider à prendre des décisions éclairées. Le fait d'avoir une mauvaise information comme penser que les chances de gagner sont meilleures qu'elles ne le sont vraiment, ou que le moment est propice pour un gros gain, peut pousser un joueur à prendre des risques. Nous avons créé JeuSensé pour vous aider à être informé quand vous jouez des jeux de chance. Les joueurs informés connaissent les faits. Ils jouent donc pour le plaisir, et non pour l'argent.

Vous pouvez obtenir de l'aide

Parfois, il est possible de se faire prendre dans l'euphorie du jeu. Et parfois, il est possible de perdre le contrôle. L'important, c'est de savoir que vous pouvez obtenir de l'aide. Que ce soit votre comportement face au jeu qui vous inquiète, ou celui de quelqu'un d'autre, vous avez accès à plusieurs ressources confidentielles.

Façon nº 87

Savoir que vous pouvez demander de l'aide, et où vous pouvez le trouver.

Ressources de l'Île-du-Prince-Édouard

Ligne d'aide pour les joueurs compulsifs de l'Î.-P.-É.

Une aide confidentielle est offerte en tout temps sans frais au **1-855-255-4255** à quiconque veut de l'information ou du soutien relativement au jeu.

Gamblers Anonymes (GA)

Gamblers Anonymous (GA) est un groupe d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir, et qui s'entraident afin d'arriver à résoudre leur problème commun de jeu compulsif. Pour obtenir plus de renseignements sur les lieux et les horaires des réunions sur l'Î.-P.-É., téléphonez au service de dépendance au **1-888-299-8399** ou visitez le site **gamblersanonymous.org**.

SMART Recovery

SMART Recovery est un groupe important de soutien pour le traitement des dépendances. Le programme en quatre volets de SMART Recovery (SMART Recovery 4-Point Program®) offre aux participants des outils qui mènent à la résolution des problèmes de dépendance et à une communauté mondiale qui comprend des groupes d'entraide gratuits et basés sur la science. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez envoyer un courriel à l'adresse **smartrecoveryqueenspei@gmail.com** ou visiter la page Facebook de SMART Recovery PEI – Queens County.

Services de dépendance de l'Î.-P.-É.

On peut obtenir de l'information, une évaluation, du soutien et des traitements aux emplacements des services de dépendance de l'Î.-P.-É. à Charlottetown, à

Summerside, à Alberton, à Montague et à Souris. Pour obtenir de plus amples renseignements, téléphonez au **1-888-299-8399** ou visitez le site **healthpei.ca/toxicomanie**.

Services de consultations thérapeutiques et de conseils en crédit de l'Î.-P.-É. – Services aux familles

Les services de consultations thérapeutiques peuvent aider les personnes, les couples et les familles qui rencontrent des difficultés. Ces services ont des frais, mais ils sont couverts par de nombreux régimes d'assurance. Des subventions pour les frais sont aussi offertes aux personnes admissibles.

Les services de conseils en crédit aident les personnes à résoudre leurs problèmes de dettes et à gérer leur argent. Bien que ce programme est gratuit, il y a toujours des petits frais pour ceux qui veulent commencer le programme de remboursement de dettes. Pour obtenir de plus amples renseignements, téléphonez au **902-892-2441** (Charlottetown) **902-436-9171** (Summerside) ou visitez le site **familyservice.pe.ca**.

Reconnaître les signes avant-coureurs

Pour jouer, il faut disposer de temps, d'argent et d'énergie. Lorsque ces ressources sont dépensées

au détriment d'autres aspects de la vie comme les relations personnelles, la famille, le travail, les études ou les engagements financiers, il est temps d'évaluer vos habitudes de jeu.

Vous devriez chercher de l'aide si :

- vous y consacrez plus de temps et d'argent que prévu;
- vous vous disputez au sujet du jeu avec votre famille et vos amis;
- après avoir perdu, vous avez une forte envie de retourner jouer le plus tôt possible pour regagner ce que vous avez perdu;
- vous ressentez de la culpabilité ou des remords face au jeu;
- vous empruntez de l'argent ou vendez des biens pour jouer;
- vous vous absentez du travail pour jouer;
- vous cachez l'ampleur de vos activités liées au jeu.

Conseils pour que le jeu demeure un jeu

- Fixez-vous un budget et respectez-le.
- Fixez-vous une limite de temps et tenez-vous-y.
- Tenez un registre de jeu.
- Évitez de jouer lorsque vous êtes en état d'ébriété.
- Faites souvent des pauses.
- Trouvez un juste milieu entre le jeu et vos autres activités de divertissement.

Façon nº 83

Sachez quand il faut miser et quand il est temps de se retirer.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez :

redshores.ca/play-responsibly ou alc.ca/jeusense.
Ou téléphonez ou visitez le centre de renseignements sur le JeuSensé de Red Shores – **902-620-4267**.