

## **Pour que le jeu reste un jeu**

1. Décidez à l'avance combien d'argent vous voulez miser.
2. Comme il est fort probable que vous perdrez plus d'argent que vous n'en gagnerez, assurez-vous de miser des sommes que vous pouvez vous permettre de perdre.
3. Faites des choix éclairés concernant le jeu ; sachez ce que sont les probabilités.
4. Voyez le jeu comme une forme de divertissement, non comme une façon de faire de l'argent.
5. Si vous gagnez un gros montant, profitez-en ! N'oubliez pas que cela ne se reproduira probablement pas.
6. Ne jouez pas quand vous êtes fatigué, angoissé ou en colère ni quand vous vous ennuyez.
7. Vérifiez combien de temps et d'argent vous consacrez au jeu.
8. Écoutez vos parents et vos amis. S'ils s'inquiètent de vos habitudes de jeu, ils voient peut-être quelque chose que vous ne voyez pas.
9. Jouez seulement avec votre argent. N'empruntez pas pour jouer.
10. N'oubliez pas que pour la plupart des formes de jeu, vous n'avez aucun contrôle sur l'issue du jeu. C'est une question de hasard.
11. Lorsque vous jouez, prenez des pauses. Marchez, mangez ou allez prendre l'air pour vous changer les idées.
12. Gardez vos idées claires quand vous jouez. Évitez de boire trop d'alcool.
13. Assurez-vous d'avoir d'autres passe-temps que le jeu.
14. Allez jouer avec une personne pour qui le jeu ne pose pas de problème.
15. Ne vous empêchez pas davantage dans les problèmes. N'essayez pas de vous refaire, de récupérer vos pertes.
16. N'apportez pas vos cartes de crédit et de débit quand vous allez jouer.
17. Fixez-vous une limite de temps pour jouer.
18. Prenez vos propres décisions concernant le jeu ; ne jouez pas parce que les autres vous le demandent.
19. Ne jouez pas pour éviter des situations ou des sentiments négatifs.
20. Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance si vos habitudes de jeu vous inquiètent.