

Auto-surveillance de ses habitudes de jeu ou de ses envies de jouer

Une fois qu'il a appris à comprendre et à contrôler ses envies de jouer, le joueur peut reprendre le contrôle de ses habitudes de jeu. Cet outil vous aidera à comprendre vos habitudes de jeu, les déclencheurs et des stratégies d'adaptation efficaces.

Date	Heure	Type	Où	Avec qui	Humeur	Joué?	Combien de temps	Gains/pertes net

Commentaires :

Conséquences si j'ai joué :

Stratégies utilisées si je n'ai pas joué :

Date	Heure	Type	Où	Avec qui	Humeur	Joué?	Combien de temps	Gains/pertes net

Commentaires :

Conséquences si j'ai joué :

Stratégies utilisées si je n'ai pas joué :

Date	Heure	Type	Où	Avec qui	Humeur	Joué?	Combien de temps	Gains/pertes net

Commentaires :

Conséquences si j'ai joué :

Stratégies utilisées si je n'ai pas joué :

Le counseling peut vous aider à régler les problèmes causés par le jeu et à trouver des moyens d'atténuer les risques en arrêtant, en modifiant ou en réduisant votre pratique du jeu. Des services de counseling sont offerts gratuitement à toutes les personnes directement touchées par le jeu. Communiquez avec la **Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique** au 1 888 230-3505 pour obtenir des renseignements sur les services de counseling sur le jeu problématique et les ressources connexes dans votre collectivité.