

Pour que le jeu reste un jeu

Toutes les formes de jeu comportent un risque. Si vous connaissez des difficultés financières, des problèmes familiaux ou émotionnels ou encore des problèmes de santé physique à cause de vos habitudes de jeu, vous devriez envisager d'arrêter temporairement pour bien comprendre les effets du jeu dans votre vie et pour reprendre les choses en mains. Si vous choisissez de jouer, pensez à appliquer les stratégies suivantes pour limiter les risques :

Établissez des limites de temps et d'argent

Dépensez seulement l'argent que vous pouvez vous permettre de perdre. Laissez vos cartes de crédit et de débit à la maison. Lorsque vous avez atteint la limite de votre budget et du temps que vous aviez établie, allez-vous en. N'essayez pas de récupérer l'argent que vous avez perdu ou d'utiliser l'argent du loyer ou de l'épicerie pour continuer à jouer. Dans un journal, consignez le nombre d'heures ou de minutes que vous avez consacrées au jeu ainsi que vos gains et vos pertes. La mémoire est sélective, et on a tendance à se souvenir des gains seulement.

Voyez le jeu comme une forme de divertissement, non comme une façon de faire de l'argent

Jouez en sachant que vous allez sûrement perdre. Allez à votre activité de jeu avec des amis qui n'ont pas de problèmes de jeu et demandez-leur de vous aider à ne pas dépasser les limites que vous avez établies. Considérez l'argent que vous avez perdu comme un élément de votre budget de loisirs.

Comprenez les probabilités : la « maison » a toujours l'avantage

Prenez vos décisions sur le jeu après avoir bien compris vos chances de gagner. Attendez-vous à perdre. Acceptez que vous n'avez aucun contrôle sur l'issue du jeu : c'est une question de hasard. Vous ne pouvez pas changer le résultat, il n'y a pas de stratégies gagnantes et vous ne pouvez pas influencer la chance. Les probabilités sont contre vous et favorisent toujours la maison.

Reconnaissez les facteurs de risque

Ne jouez pas lorsque vous vous sentez vulnérable, déprimé, seul ou angoissé, lorsque vous êtes en colère ou lorsque vous vous ennuyez. Prenez garde de ne pas recourir au jeu pour échapper aux problèmes ou aux sentiments ou situations difficiles. L'alcool et le jeu ne font pas bon ménage. Prenez souvent des pauses. Marchez, allez prendre l'air pour vous changer les idées.

Le jeu peut faire partie d'un mode de vie équilibré

Voyez le jeu comme un élément plaisant d'un mode de vie équilibré. Ayez d'autres activités intéressantes dans votre vie, pas seulement le jeu. Passez du temps avec vos parents et amis. Lorsque vous avez envie de jouer, pensez à faire une autre activité, comme aller au cinéma.

Écoutez ce que les autres ont à dire

Si d'autres personnes s'inquiètent de vos habitudes de jeu, écoutez-les ! Elles voient peut-être quelque chose que vous ne voyez pas. Les personnes qui n'ont pas de problèmes de jeu ne laissent pas leurs habitudes de jeu nuire à leurs relations personnelles, sociales ou professionnelles.