

Les jeux de hasard...
et la réalité des faits



Qu'est-ce qu'on entend par « loisirs sains »?

Quand les gens entendent l'expression « loisirs sains », certains pensent aux sports et au conditionnement physique. Pour d'autres, « loisirs sains » signifie du temps non productif ou du temps pour les loisirs seulement quand le travail est fini.

Mais des loisirs sains, c'est beaucoup plus que des activités bonnes pour le corps. Un mode de vie équilibré alloue du temps à la fois pour les responsabilités et pour les loisirs.

Le fait est que les loisirs sont essentiels à notre bien-être affectif et physique. Ils peuvent nous aider à gérer le stress, à prévenir l'ennui et à maintenir notre adresse et agilité mentale. Ils peuvent nous enseigner des habiletés d'adaptation et augmenter notre confiance en soi. Ils peuvent nous procurer des instants de pure joie et nous offrir un lien spirituel et social.

C'est pourquoi nous devons tous planifier d'avoir des loisirs dans nos vies.

Obtenez de l'aide gratuitement.

Si les coûts affectifs et financiers du jeu commencent à être trop lourds pour vous ou pour une personne qui vous est chère, n'attendez pas. Composez le numéro sans frais ci-dessous n'importe quand pour parler à un conseiller professionnel. Le service est offert 24 heures par jour et 7 jours par semaine. Votre appel sera traité en toute confidentialité.

Ligne d'aide pour les joueurs compulsifs du ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse :

1-888-347-8888

1-888-347-3331 (TTY pour les personnes malentendantes)

Communiquez avec un conseiller en ligne à youarenotalone.ca (cliquez sur la ligne d'aide pour les joueurs compulsifs).

Trouvez où est situé le bureau des Services de prévention et de traitement des dépendances le plus près de chez vous en consultant addictionservices.ns.ca ou les pages blanches de l'annuaire téléphonique sous Addiction Services.

Pour des renseignements sur du counseling relativement à votre situation financière et sur d'autres ressources qui pourraient vous aider, allez à youarenotalone.ca et cliquez sur « Ressources ».

Consultez nos sites Web.

youarenotalone.ca • yellowflag.ca

Des loisirs sains au menu de la vie

Sans frais : 1-888-347-8888 • 1-888-347-3331 (TTY)
youarenotalone.ca



Comment trouver des loisirs sains?

Peu importe où vous vivez en Nouvelle-Écosse, il existe diverses possibilités de loisirs sains près de chez vous. Consultez le babillard à la bibliothèque municipale ou à l'épicerie ou procurez-vous un exemplaire du calendrier des loisirs de votre municipalité.

Autres sources

- Arts (Passez à un magasin de fournitures artistiques et demandez s'il y a des groupes de peinture, de couture, de tricot, de poterie ou autre.)
- Éducation permanente (Vérifiez auprès du conseil scolaire de votre localité, du collège communautaire ou de l'université quels cours sont offerts.)
- Clubs (par exemple les Lions, les Kinsmen/ les Kinettes, les Shriners)
- Groupes culturels ou patrimoniaux (Vérifiez auprès des musées de votre localité.)
- Conditionnement physique (Les activités suivantes, et bien d'autres encore, sont peut-être offertes dans votre région : curling, danse, natation, patinage, golf et randonnée.)
- Jardinage (Demandez au magasin d'articles de jardinage s'il y a des clubs dans la localité.)
- Musique (Consultez les pages jaunes pour la liste des professeurs.)
- Théâtre (Vérifiez s'il y a des troupes de théâtre locales.)
- Bénévolat (Vérifiez auprès du Conseil communautaire de santé.)



Choisissez vos loisirs sains avec soin.

Alors que les loisirs jouent un rôle important dans un mode de vie sain, certaines activités comportent des risques qu'il faut prendre en considération et comprendre.

Par exemple, les jeux de hasard représentent un loisir pour certaines personnes. Quand on agit avec prudence, les jeux de hasard sont agréables à l'occasion. Mais ils peuvent rapidement passer de passe-temps inoffensif à problème. Bien que cela puisse arriver à n'importe qui, les personnes qui s'adonnent à des jeux de loterie vidéo ou qui jouent aux machines à sous dans les casinos au moins une fois par mois courent un risque plus élevé d'avoir des problèmes. C'est le cas également des gens qui achètent régulièrement des gratteux et des billets de loterie pour les tirages quotidiens, qui jouent à des jeux de hasard en ligne ou qui sont déjà aux prises avec des problèmes de consommation d'alcool ou de drogues.

Certaines personnes jouent parce qu'elles s'ennuient ou parce qu'elles sont tristes ou seules. Le chômage, la retraite ou la perte de leur partenaire de vie peut les laisser avec trop de temps non structuré et pas assez à faire.

Ces personnes courent également un plus grand risque d'avoir des problèmes, surtout si leur budget est limité.

« Le jeu m'a fait perdre beaucoup d'amis. C'est devenu la seule vie sociale que j'avais. »

Si vous comptez faire des jeux de hasard un loisir, il est important de prendre des mesures pour vous protéger.

- Comprenez bien que le jeu est un loisir, pas une façon de faire de l'argent.

- Déterminez votre budget de jeu en fonction du temps et de l'argent que vous voulez dépenser à jouer. Établissez ce budget après vous être assuré de pouvoir payer toutes vos dépenses essentielles, soit le loyer, la nourriture et le transport.
- Sachez quelles sont les probabilités de gagner. Elles sont toujours en faveur de la maison.
- Si des amis et des membres de votre famille expriment des inquiétudes au sujet de vos habitudes de jeu, écoutez-les.
- Ayez aussi d'autres loisirs sains dans votre vie.

Quand le jeu cesse-t-il d'être un loisir sain?

Le jeu peut amener les gens à ne plus passer de temps avec leur famille et leurs amis ou à négliger leurs responsabilités. Pour certaines personnes, le jeu devient leur seul loisir.

Le jeu peut causer des pertes financières et plus encore. Les problèmes qu'il crée peuvent devenir tellement stressants qu'ils menacent le bien-être mental et physique de la personne.

Beaucoup de gens sont confus parce que les publicités présentent les jeux de hasard comme un loisir social excitant et sans danger. Les publicités ne parlent pas des risques. Alors quand les gens développent des problèmes (ce qui arrive à beaucoup de gens), ils se sentent isolés et honteux. Ils se disent : « Il y a quelque chose qui ne tourne pas rond chez moi. Les autres n'ont pas l'air d'avoir de problèmes. »

Mais ils ne sont pas seuls. Chaque année, près de 600 000 Néo-Écossais s'adonnent à des jeux de hasard. Environ 50 000 personnes risquent d'avoir des problèmes et pour environ 20 000 d'entre elles, ces problèmes seront graves.

« Mon mariage malheureux a contribué considérablement à mon désir de "fuir" au casino pour jouer à la loterie vidéo. »

Prochaines étapes

Avez-vous besoin d'aide pour remplacer un loisir malsain lié aux jeux de hasard? Vous pouvez en avoir.

Obtenez un exemplaire du livret *Winning Within: A Self Help Guide To Changing Gambling Behaviours*, que vous pouvez trouver sur le site Web des problèmes de jeu (youarenotalone.ca). Répondez aux questions pour avoir une meilleure compréhension de votre comportement de joueur et suivez les suggestions pour élaborer un plan pour le contrôler.

Appelez la ligne d'aide pour les joueurs compulsifs. Juste pour parler.

Vous pouvez aussi téléphoner au bureau des Services de prévention et de traitement des dépendances de votre région pour parler à un conseiller.

Le service de la ligne d'aide aux joueurs compulsifs de la Nouvelle-Écosse est offert 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

