

Get The FACTS

Community Resources NB

Make Your CHOICE



Get the facts about problem gambling

Gambling requires three resources: time, money, and energy. Gambling becomes a problem if these resources are spent at the expense of other areas, such as personal relationships, family, employment, academics or financial commitments.

Know the warning signs

You may have a gambling problem if you:

- Spend more time and money than intended
- Argue about gambling with family and friends
- After losing, have the urge to return as soon as possible to win back losses
- Feel guilt or remorse about gambling
- Borrow money or sell assets to gamble
- Miss work to gamble
- Hide the extent of your gambling

Tips to Keep Gambling Fun

- Set a budget and stick to it
- Set a time limit and stick to it
- Maintain a gambling journal
- Avoid gambling when intoxicated
- Take frequent breaks
- Balance gambling with other activities

Help is Available

Everyone can get caught up in the excitement of the game. Sometimes, things get out of hand. If you think you might have a gambling problem, or need advice about someone else's gambling problem, confidential help is available from a variety of resources.

Gambler Information Line

People who need information on gambling can call 24/7 and speak with a health professional - it's free and confidential. Counselors will propose options to help confront gambling problems. For more information call 1-800-461-1234.

Gamblers Anonymous (GA)

GA is an anonymous fellowship of men and women who share their experience, strength, and hope with each other to help themselves and others recover from gambling. For more information on locations and meeting times in NB, call the Moncton hotline at (506)387-4067 or visit www.gamblersanonymous.org.

Credit Counseling Services of Atlantic Canada, Inc.

A charitable service dedicated to assisting consumers in financial distress. They help individuals deal with debt concerns and money management. For more information on the available services call 1-888-753-2227 or visit www.solveyourdebts.com.

For more information visit
<http://www.alc.ca/English/ResponsibleGaming/>

Informez-vous ET FAITES...

Les ressources
communautaires du N-B

...des choix ÉCLAIRÉS



Loto
Atlantique

Informez-vous sur la dépendance au jeu

Il faut disposer de trois ressources pour jouer : temps, argent et énergie. Le jeu devient problématique 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.

Reconnaitre les signes avant-coureurs

Vous souffrez peut-être d'une dépendance au jeu si :

- vous 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.

Quelques conseils pour que le jeu demeure un plaisir

- 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.
- Prenez des pauses fréquentes.
- Trouvez un juste milieu entre le jeu et vos autres activités.

Vous pouvez obtenir de l'aide

Tout le monde peut se faire prendre dans l'euphorie du jeu. Mais parfois, on peut perdre le contrôle. Si vous pensez avoir une dépendance au jeu ou si vous voulez des conseils concernant la dépendance au jeu d'une autre personne, il est possible d'obtenir de l'aide auprès de différentes ressources.

Service d'information pour les joueurs

Les personnes ayant besoin de renseignements relatifs aux jeux peuvent téléphoner 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et parler à un professionnel de la santé; le service est gratuit et confidentiel. Des conseillers proposeront des options pour aider à faire face aux problèmes de dépendance aux jeux. Pour obtenir de plus amples renseignements, téléphonez au 1-800-461-1234.

Gamblers Anonymous (GA)

GA est un groupe d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience, leur force et espèrent s'entraider pour guérir leur dépendance aux jeux. Pour obtenir plus de renseignements sur les lieux et les horaires des réunions au N.-B., appelez la ligne d'écoute (Hotline) de Moncton au 506-387-4067 ou visitez le site www.gamblersanonymous.org.

Credit Counseling Services of Atlantic Canada, Inc.

Service de bienfaisance destiné à aider les consommateurs ayant des difficultés financières. Le but de ce service est d'aider les personnes à résoudre leurs problèmes de dettes et à gérer leur argent. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les services offerts, téléphonez au 1-888-753-2227 ou visitez le site www.solveyourdebts.com.

*Pour obtenir plus de renseignements, visitez le site
<http://www.alc.ca/Français/JouezavecModération/>*