

Get The FACTS

Community Resources PEI

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.

PEI Addiction Services

Toll-free, confidential support is available 24 hours a day, 7 days a week for counseling and other services. Treatment is available on PEI for people experiencing problems with gambling at the Provincial Addictions Treatment Facility (PATF) in Mount Herbert. Based on client assessment needs, treatment can be delivered on either an outpatient or inpatient basis. For more information call 1-888-299-8399 or visit www.gov.pe.ca.

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 PEI, call Addiction Services at 1-888-299-8399 or visit www.gamblersanonymous.org.

Credit Counselling Services of Atlantic Canada, Inc.

A free, confidential service provided by Family Service PEI. The goal is to help individuals deal with debt concerns and money management. For more information on the available services call 892-2441 (Charlottetown), 436-9171 (Summerside), or visit www.familyservice.pe.ca.

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

Informez-vous ET FAITES...

Les ressources
communautaires de l'Î-P-É

...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.

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

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.

Services de dépendance de l'Î.-P.-É.

Service confidentiel et gratuit d'aide psychologique et autre, offert tous les jours, 24 heures sur 24. Une thérapie est disponible sur l'Î.-P.-É. pour les personnes qui ont des problèmes liés aux jeux au centre provincial de traitement des dépendances (CPTD) situé à Mount Herbert. Selon l'évaluation des besoins des clients, une thérapie peut être effectuée sur un patient hospitalisé ou sur un patient externe. Pour obtenir de plus amples renseignements, téléphonez au 1-888-299-8399 ou visitez le site www.gov.pe.ca.

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 sur l'Î.-P.-É., téléphonez au service de dépendance au 1-888-299-8399 ou visitez le site www.gamblersanonymous.org.

Conseils en matière de crédit à l'Î.-P.-É.

Service gratuit et confidentiel offert par le Service à la famille de l'Î.-P.-É. 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 892-2441 (Charlottetown), 436-9171 (Summerside) ou visitez le site www.familyservice.pe.ca.