

Stratégies de rétablissement pour les problèmes de jeu

Le jeu compulsif inquiète beaucoup les familles, les particuliers, les travailleurs de la santé publique et mentale, les gouvernements, les joueurs et de nombreux autres intervenants. Ce dépliant donne aux joueurs compulsifs des stratégies de guérison, mais il pourrait aussi servir à d'autres personnes. Les tactiques suivantes ont été mises à l'épreuve par des cliniciens et elles se sont avérées très utiles.

Stratégies clés pour cesser le jeu compulsif

- Protégez votre argent.
- Renforcez votre réseau de soutien.
- Évitez les lieux de jeu.
- Gérez votre temps libre.

Comment protéger son argent

- Faites déposer vos revenus directement dans votre compte bancaire.
- Ne gardez qu'un seul compte bancaire et évitez de contracter des dettes.
- Ne gardez que de petites sommes d'argent dans votre compte personnel.
- Obtenez un compte bancaire conjoint qui demande deux signatures pour effectuer des retraits.
- Planifiez un montant précis d'argent qui servira aux dépenses de la semaine.
- N'emportez que la somme d'argent minimale nécessaire pour passer la journée.
- Considérez comme prioritaire d'acheter de l'essence et de payer vos factures, l'épicerie et le loyer avant tout.

- Faites preuve de transparence auprès de vos personnes chères au sujet de vos finances.
- Demandez à votre partenaire de surveiller vos finances régulièrement.
- Vérifier l'ensemble de votre crédit pour dénicher des cartes de crédit qui auraient pu être négligées ou oubliées. Si vous trouvez des cartes, annulez-les.
- Demandez à être banni des banques, des bureaux de prêt sur gage ou d'autres établissements prêteurs.

Comment renforcer son réseau de soutien

- Joignez-vous à des groupes d'entraide.
- Admettez votre problème de jeu à un proche et demandez de l'aide.
- Rendez-vous au service externe de counseling et songez à des programmes de réadaptation.
- Obtenez du counseling privé pour traiter d'enjeux intimes.
- Obtenez du counseling financier, s'il le faut.

Comment éviter les lieux de jeu

- Empruntez un chemin différent pour éviter les déclencheurs.
- Évitez de vous rendre à des lieux de jeu; si vous y allez, emmenez quelqu'un pour vous accompagner.
- Demandez à être banni des lieux de jeu.
- N'emportez que la somme d'argent minimale nécessaire quand vous sortez.
- Dressez un plan de rechange prudent au cas où vous vous affolerez et seriez tenté de jouer.

Comment gérer son temps libre

- Repérez les moments où vous jouez souvent et les occuper par une autre activité ou par la compagnie d'une autre personne.
- Rappelez-vous d'anciens loisirs ou passe-temps et découvrez-en de nouveaux.
- Faites de l'exercice, reposez-vous et mangez bien.
- Faites du bénévolat.

Idées pour cesser le jeu

- Gardez une pièce de monnaie à laquelle vous avez collé la photo d'une personne chère.
- Gardez une photo de votre partenaire et de vos enfants dans votre portefeuille ou dans votre sac à main.
- Collez des bonshommes sourire sur le calendrier pour indiquer les jours où vous n'avez pas joué.
- Appelez un ami chaque jour pour indiquer si vous avez joué ou non.
- Adoptez un animal de compagnie si la solitude vous pousse à jouer.
- Discernez quelle somme d'argent déclenche votre envie de jouer.
- Demandez à un être cher de vous aider à gérer vos finances, afin d'économiser de l'argent pour un voyage de rêve ou pour un achat en récompense de n'avoir pas joué.
- Allez chercher votre chèque de paye le lundi au lieu du vendredi.
- Achetez des cartes d'essence ou des cartes d'épicerie.

- Recueillez les pourboires que vous avez gagnés et demandez à un ami de les garder pour vous, ou procurez-vous un coffret-caisse verrouillé pour garder vos pourboires.
- Prenez des dispositions pour que l'argent soit automatiquement retiré de votre compte bancaire pour payer vos factures.
- Payez vos factures par chèque.
- Quand vous prévoyez payer une facture en argent liquide, appelez d'abord le commerce pour annoncer que vous êtes en route ou emmenez un ami non joueur pour vous aider à y arriver.
- Détruisez vos cartes bancaires.
- Réduisez la limite quotidienne des retraits au guichet automatique (GA), si vous décidez d'en garder une.
- Ne gardez toujours qu'une petite somme d'argent sur vous.
- Emportez un livre pour éviter de vous ennuyer.
- Mettez vos vêtements de soirée après le travail.
- Fermez tous vos comptes de carte de crédit.

Soyez informé – composez le **1 800 461-1234** pour obtenir gratuitement des renseignements confidentiels au sujet du jeu compulsif.

www.gnb.ca/santé