



**gambling HELP**

PHONE • FACE TO FACE • ONLINE

**1800 858 858**

[www.gamblinghelp.nsw.gov.au](http://www.gamblinghelp.nsw.gov.au)



**Multicultural Problem  
Gambling Service for NSW**  
*strengthening people and families*

## JEUX D'ARGENT INTERACTIFS OU EN LIGNE

... à l'attention de tous ceux qui jouent au poker, au loto, à la loterie ou aux jeux de casino, font des paris sportifs ou jouent en bourse sur Internet depuis un ordinateur, un téléphone portable ou un autre système électronique.

Les jeux d'argent peuvent être divertissants, mais ils deviennent un problème s'ils affectent votre vie.

### Indices pouvant indiquer que vous ou l'un de vos proches est un joueur compulsif :

- Vous jouez plus fréquemment et augmentez le montant des mises.
- Vous comptez sur le « gros lot » pour résoudre vos problèmes financiers.
- Vous vous endettez à cause des jeux en ligne.
- Vous ne réussissez pas à réduire le temps ou l'argent que vous consacrez aux jeux en ligne.
- Changements émotionnels (agité, renfermé, en colère, triste).
- Changements comportementaux (vos passe-temps habituels ne vous intéressent plus, vous prenez moins soin de vous, vous manquez des événements auxquels vous auriez dû participer).
- Vous ignorez ou évitez vos responsabilités professionnelles, familiales ou liées à vos études pour vous consacrer aux jeux d'argent en ligne.
- Vous jouez en ligne jusqu'à très tard dans la nuit et vous vous sentez en manque de sommeil le lendemain.
- Vous mentez à votre famille et à vos amis à propos du temps et des montants que vous consacrez au jeu.

### Conseils pour jouer en ligne de façon responsable :

- 1** Avant de commencer à jouer, décidez d'un montant limite que vous acceptez de perdre et arrêtez-vous dès que vous avez perdu ce montant. N'essayez pas de récupérer vos pertes.
- 2** Si vous gagnez, décidez d'une heure limite pour arrêter.
- 3** Décidez d'une durée limite pour jouer et respectez-la.
- 4** Faites des pauses régulières et profitez-en pour vous lever, marcher un peu, prendre l'air ou parler à un ami.
- 5** En jouant, rappelez-vous que les jeux de hasard ne sont pas des jeux d'adresse.
- 6** Ne prenez pas le jeu pour un remède contre le stress ou la dépression.
- 7** Si vous gardez le secret ou mentez sur vos habitudes de jeu, celles-ci sont probablement malsaines.
- 8** Ne laissez pas les jeux d'argent en ligne devenir votre source principale de divertissement.
- 9** Si vous n'arrivez pas à jouer en ligne d'une façon responsable, vous pouvez installer un logiciel sur votre ordinateur pour bloquer l'accès aux sites concernés.
- 10** Les jeux d'argent ne sont pas conçus pour vous faire gagner de l'argent. Considérez-les plutôt comme un divertissement payant.

Source : Conrad, B (2012) Responsible Gambling-Ten tips for online gamblers. Publié sur le site : [www.techaddiction.ca/responsible-gambling-tips.html](http://www.techaddiction.ca/responsible-gambling-tips.html)

**Pour obtenir de l'aide : Multicultural Problem Gambling Service of NSW (Service multiculturel d'aide aux joueurs compulsifs de NSW) 1800 856 800/Gambling Help (SOS Jeu compulsif) 1800 858 858**

Le Service multiculturel d'aide aux joueurs compulsifs (Multicultural Problem Gambling Service) a été créé à l'initiative de la Commission des relations communautaires en faveur d'une Nouvelle-Galles du Sud multiculturelle (Community Relations Commission for a multicultural NSW) et du Service de santé locale de Sydney ouest (Western Sydney Local Health District). Le projet est financé par le Fonds pour le jeu responsable (Responsible Gambling Fund ou RGF) établi par le gouvernement de Nouvelle-Galles du Sud. Cependant, les opinions exprimées dans cet article sont uniquement celles de son/ses auteurs.



**gambling HELP**

PHONE • FACE TO FACE • ONLINE

**1800 858 858**

[www.gamblinghelp.nsw.gov.au](http://www.gamblinghelp.nsw.gov.au)



**Multicultural Problem  
Gambling Service** for NSW  
*strengthening people and families*

## INTERACTIVE OR ONLINE GAMBLING

...includes using the internet through a computer, mobile phone or other electronic device to play poker, bingo, lotteries, use online casinos, place sports bets, or speculate on the stock market.

Gambling can be fun, but is a problem if it is affecting your life in a negative way.

### Clues that you or someone close to you may have a problem:

- Gambling more frequently and increasing bets.
- Hoping for a “big win” to solve financial problems.
- Debts that are the result of online gambling.
- Previous attempts to reduce time or money spent online have been unsuccessful.
- Changes in emotions (restless, withdrawn, angry, sad).
- Changes in behaviour (loss of interest in usual hobbies, decreased self care, misses events).
- Ignoring or avoiding work, study or family responsibilities in favour of online gambling.
- Staying up late to gamble online and feeling sleep-deprived the next day.
- Lying to family and friends about money or time spent on gambling.

### Tips on how to gamble responsibly online:

- 1** Decide how much you are willing to lose before logging on, and then stop when you reach this point. Do not chase losses.
- 2** If you do happen to win, decide when you will stop.
- 3** Set a time limit for your gambling activity and stick to it.
- 4** Take regular breaks from gambling, where you get up and walk away, go outside or talk to a friend.
- 5** Remind yourself that when playing, games of chance are not games of skill.
- 6** Avoid gambling as a way to manage feeling stressed or depressed.
- 7** If you are secretive or lying about your gambling, you probably have unhealthy gambling habits.
- 8** Online gambling shouldn't be your main form of entertainment.
- 9** You can install software on your computer to block access to online gambling websites, if you cannot gamble responsibly.
- 10** Gambling is not designed to make money for you. View it as entertainment that you pay for.

Source: Conrad, B (2012) Responsible Gambling-Ten tips for online gamblers. Retrieved from: [www.techaddiction.ca/responsible-gambling-tips.html](http://www.techaddiction.ca/responsible-gambling-tips.html)

**Where to get help: Multicultural Problem Gambling Service for NSW 1800 856 800 / Gambling Help 1800 858 858**

Multicultural Problem Gambling Service is a joint initiative of the Community Relations Commission for a multicultural NSW and the Western Sydney Local Health District. Financial assistance for this project was provided by the New South Wales Government from the Responsible Gambling Fund (RGF). The views expressed in this publication however, are solely those of the author/s.