

DES AMIS QUI AIDENT LEURS AMIS :

PENSER AUX JEUX VIDÉO ET AUX JEUX DE HASARD ET D'ARGENT



McCreary
Centre Society

Y a-t-il un jeune dans votre vie qui pourrait être aux prises avec les jeux de hasard et d'argent ou les jeux vidéo?

OUI, MON AMI

PEUT-ÊTRE? QUELS POURRAIENT ÊTRE CERTAINS SIGNES?

OUI, MOI

IL/VOUS ...

- accorde/accordez la priorité à dépenser de l'argent pour les jeux vidéo/les jeux de hasard et d'argent plutôt que pour les besoins fondamentaux.
- a/avez changé des habitudes/routines alimentaires.
- est/êtes plus fatigué, plus irascible, plus replié sur lui-même/sur vous-même.
- privilégie/privilégiez les jeux vidéo/les jeux de hasard et d'argent aux devoirs.
- rencontre/rencontrez des défis relationnels avec des amis et des membres de la famille.
- privilégie/privilégiez les jeux vidéo/les jeux de hasard et d'argent sur les interactions sociales.
- est/êtes sensible au sujet des jeux vidéo/des jeux de hasard et d'argent.

Votre ami est-il conscient qu'il pourrait avoir un problème?

OUI

NON

INCERTAIN/
PEUT-ÊTRE

Quels sont les moyens de développer des habitudes plus saines au sujet des jeux vidéo et des jeux de hasard et d'argent?

Voyez s'il est ouvert à en discuter, mais ne le forcez pas s'il n'est pas prêt. Proposez de lui partager des ressources.

SUGGESTIONS :

- Fixez-vous une limite de dépenses spécifique en fonction de ce que vous pouvez vous permettre de perdre.
- Faites des pauses de jeux vidéo/de jeux de hasard et d'argent chaque jour et essayez de rester constant (p. ex. ne jouez qu'avant le souper)
- Ne jouez pas au moins une heure avant d'aller dormir.
- Jouez à des jeux qui n'utilisent pas d'argent réel.
- Trouvez un ami/adulte de confiance pour vous tenir responsable de vos plans/limites de dépenses.
- Faites des pauses régulières et essayez de sortir—allez marcher, faites une randonnée.
- Demandez de l'aide si vous en avez besoin.

RESSOURCES :

- **Gambling Support BC (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) :**
Peut être consultée à gamblingsupportbc.ca ou en composant le 1-888-795-6111
- **Jeunesse, J'écoute (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) :**
Textez le mot Parler au 686868 ou composez le 1-800-668-6868
- **Youth in BC (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) :**
Site Web : youthinbc.com



[French] March, 2026



mcs.bc.ca



mccreary@mcs.bc.ca



[mccrearycentre](https://www.youtube.com/mccrearycentre)



[@McCrearyCentre.bsky.social](https://twitter.com/McCrearyCentre.bsky.social)