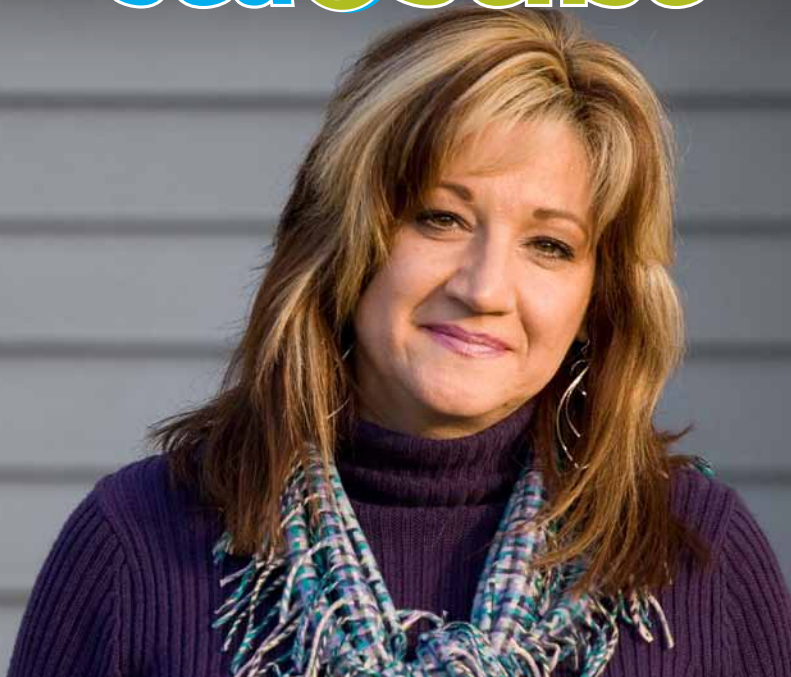


# 101 façons pour un Jeu Sensé <sup>MC</sup>



**Façon n° 54**  
Gérer adéquatement ses  
habitudes de jeu.



# Table des matières

<b>Table des matières</b> .....	1
<b>Introduction</b> .....	2
<b>Conseils pour que le jeu demeure un jeu</b> .....	3
<b>Établir un budget</b> .....	3
<b>Gérer ses habitudes de jeu</b> .....	4 - 9
<b>Centre de renseignements sur le JeuSensé</b> ....	10 - 11

## Introduction

Toutes les formes de jeu visent à divertir. Bien sûr, nous espérons tous mettre la main sur le gros lot mais, à long terme, c'est toujours l'établissement de jeu qui gagne. Quand vous sortez du cinéma, vous ne vous attendez pas à avoir plus d'argent dans vos poches que lorsque vous y êtes entré. Il en va de même pour le jeu. Si vous pensez que le temps est venu de faire un gros gain, vous serez probablement déçu.

Jouer de façon responsable, c'est jouer pour s'amuser et se divertir, et non pour réaliser un profit. Pour ce faire, nous devons maîtriser nos activités de jeu. Le meilleur moyen de faire en sorte que le jeu demeure un jeu est d'obtenir l'information pertinente. JeuSensé fournit des conseils et des outils pour vous aider à prendre des décisions éclairées lorsque vous jouez. Cette brochure est l'un des outils à utiliser pour faire des choix judicieux en jouant, par exemple en se fixant une limite de temps et d'argent.



### Façon n° 4

**Jouer pour le plaisir, pas pour s'enrichir.**

## Conseils pour que le jeu demeure un jeu

- Fixez-vous un budget et respectez-le.
- Fixez-vous une limite de temps et tenez-vous-y.
- Tenez un journal sur vos habitudes de jeu.
- Évitez de jouer lorsque vos facultés sont affaiblies ou que vous êtes fatigué.
- Faites souvent des pauses.
- Trouvez le juste milieu entre le jeu et d'autres divertissements.

## Vous pouvez remplir ce qui suit pour fixer une limite de temps et d'argent :

Au cours des \_\_\_\_\_ (nombre de jours/semaines) prochains jours/prochaines semaines, je veux passer \_\_\_\_\_ heures à jouer et y consacrer \_\_\_\_\_ \$.

Ma limite quotidienne/hebdomadaire est de \_\_\_\_\_ heures et de \_\_\_\_\_ \$.



# Gérer ses habitudes de jeu

## Voici un exemple de la façon de gérer vos habitudes de jeu.

Inscrivez la date et le nombre d'heures passées à jouer dans la **colonne 1** et **2**. Dans la **colonne 3**, indiquez la somme dont vous disposiez avant de commencer à jouer.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Date	Nombre d'heures	Somme (\$) au début
1er Mars	2 heures	40 \$
8 Mars	1 heure	40 \$
15 Mars	1 heure	60 \$
Total	<b>4 heures</b>	

Dans la **colonne 4**, indiquez la somme que vous aviez après avoir joué. Dans la **colonne 5** ou **6**, calculez combien vous avez dépensé ou gagné. Faites le total au bas de la page.

<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Somme (\$) à la fin	Argent dépensé (col. 3 – col. 4)	Argent gagné (col. 4 – col. 3)
15 \$	25 \$	–
60 \$	–	20 \$
10 \$	50 \$	–
Total	<b>75 \$</b>	<b>20 \$</b>

Argent (\$) dépensé au total moins argent (\$) gagné au total = perte nette/gain net

<b>75 \$</b>	–	<b>20 \$</b>	=	<b>55 \$</b>
Argent (\$) dépensé au total		Argent (\$) gagné au total		<b>Perte nette</b> /gain net

# Journal 1

1	2	3
Date	Nombre d'heures	Somme (\$) au début

Comparez ces totaux avec les limites d'heures et d'argent que vous vous êtes fixées à la page 3. Avez-vous réussi à vous en tenir aux limites de temps et d'argent établies?

4	5	6
Somme (\$) à la fin	Argent dépensé (col. 3 – col. 4)	Argent gagné (col. 4 – col. 3)

Argent (\$) dépensé au total moins argent (\$) gagné au total = perte nette/gain net

	-		=	
Argent (\$) dépensé au total		Argent (\$) gagné au total		<b>Perte nette /gain net</b>



## Journal 2

1	2	3
Date	Nombre d'heures	Somme (\$) au début

Comparez ces totaux avec les limites d'heures et d'argent que vous vous êtes fixées à la page 3. Avez-vous réussi à vous en tenir aux limites de temps et d'argent établies?

4	5	6
Somme (\$) à la fin	Argent dépensé (col. 3 – col. 4)	Argent gagné (col. 4 – col. 3)

Argent (\$) dépensé au total moins argent (\$) gagné au total = perte nette/gain net

	-		=	
Argent (\$) dépensé au total		Argent (\$) gagné au total		<b>Perte nette /gain net</b>

# Centre de renseignements sur Le JeuSensé

Pour obtenir des outils éducatifs et de l'information sur le jeu responsable, les produits offerts par Red Shores et les ressources communautaires ou pour parler à un **conseiller**, visitez le **Centre de renseignements** sur le **JeuSensé** dans les établissements Red Shores ou appelez au **902-620-4267**.

Des renseignements utiles sont aussi disponibles en ligne :  
*[redshores.ca/play-responsibly](http://redshores.ca/play-responsibly) ou [alc.ca/jeusense](http://alc.ca/jeusense).*



**Façon n° 87**

**Savoir que vous pouvez demander de l'aide au besoin.**



