



Outil d'autoévaluation des habitudes de jeu

Pour que le jeu reste un jeu, il est important d'établir ses limites et de les respecter. Vos habitudes de jeu posent-elles des risques de perte de contrôle ? Faites le test.

Au cours des 12 derniers mois :	OUI ou NON	
1. Avez-vous misé plus d'argent que ce que vous pouviez vraiment vous permettre de perdre ?	☐	☐
2. Des personnes ont-elles critiqué vos habitudes de jeu ou vous ont-elles dit que vous aviez un problème de jeu, que vous soyez d'accord ou non ?	☐	☐
3. Vous êtes-vous senti coupable en raison de vos habitudes de jeu ou de leurs conséquences ?	☐	☐
4. Vos habitudes de jeu ont-elles causé des problèmes financiers à vous ou à vos proches ?	☐	☐
5. Avez-vous eu besoin de parier de plus grosses sommes d'argent pour ressentir le même état d'excitation ?	☐	☐
6. Avez-vous eu l'impression que vous pourriez avoir un problème de jeu ?	☐	☐
7. Y a-t-il déjà eu des périodes de plus de deux semaines pendant lesquelles vous avez beaucoup pensé à vos activités de jeu ou à planifier vos prochaines mises ou séances de jeu ?	☐	☐

Si vous avez répondu OUI à une ou à plusieurs questions, il serait sage de fixer ou de revoir vos limites, et d'évaluer la place que le jeu occupe dans votre vie.

Ce questionnaire est une autoévaluation sommaire de vos habitudes de jeu. Il ne peut servir à établir un diagnostic.

Si vous êtes préoccupé par vos habitudes de jeu ou celles d'un proche, communiquez avec Jeu : aide et référence ou visitez le <https://aidejeu.ca>.