Banque de messages pour les médias sociaux Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque

À noter que les messages ci-dessous peuvent être utilisés sur les médias sociaux, seuls ou accompagnés d'un des graphiques des Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque.

Messages pour médias sociaux

66,2% des adultes canadiens ont joué à une forme ou une autre de #JeuxDeHasardEtD'argent en 2018. Les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque vous aideront à prendre des décisions éclairées par rapport à vos habitudes de jeu: https://lignesdirectricesjeu.ca/lignes-directrices-sur-les-jeux/quelles-sont-les-lignes-directrices/ #LDHJ

En 2018, 0,6% de la population était considéré comme ayant des problèmes de jeu et 2,7%, comme à risque de problèmes. Voir les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque: https://lignesdirectricesjeu.ca/lignes-directrices-sur-les-jeux/quelles-sont-les-lignes-directrices/ #LDHJ

Quand on parle de #JeuxDeHasardEtD'argent, il est important de prendre en considération le «montant», la «fréquence» et le «nombre» afin de respecter les lignes directrices. En savoir plus à: https://lignesdirectricesjeu.ca/lignes-directrices-sur-les-jeux/quelles-sont-les-lignes-directrices/ #LDHJ

Si vous choisissez de jouer, suivez nos conseils pratiques pour réduire votre risque de vivre des conséquences négatives liées aux #JeuxDeHasardEtD'argent. En savoir plus à: https://lignesdirectricesjeu.ca/lignes-directrices-sur-les-jeux/quelles-sont-les-lignes-directrices/ #LDHJ

Les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque proposent des conseils pour abaisser le niveau de risque associé au jeu. En savoir plus sur les 3 lignes directrices et les moyens de limiter les conséquences négatives liées au #jeu à: https://lignesdirectricesjeu.ca/lignes-directrices-sur-les-jeux/quelles-sont-les-lignes-directrices/ #LDHJ

Pour une efficacité maximale, il faut respecter les trois lignes directrices sur les habitudes de #jeu à moindre risque. En savoir plus sur les lignes directrices et les moyens de limiter les conséquences négatives liées au jeu à: https://lignesdirectricesjeu.ca/lignes-directrices-sur-les-jeux/quelles-sont-les-lignes-directrices/ #LDHJ

Consulter le lignesdirectricesjeu.ca pour en savoir plus sur les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque, les types de problèmes qui peuvent survenir, les populations à risque et les moyens de limiter les conséquences négatives liées au #jeu. https://lignesdirectricesjeu.ca/lignes-directrices-sur-les-jeux/quelles-sont-les-lignes-directrices/ #LDHJ

Avec quelques questions simples, l'outil d'évaluation du risque vous aide à voir si vous respectez les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque. Essayez-le pour savoir si vous risquez de vivre des conséquences négatives liées au jeu: https://lignesdirectricesjeu.ca/outil-evaluation-du-risque/ #LDHJ

Utilisez notre outil d'évaluation du risque pour vous renseigner sur les Lignes directrices sur les habitudes de #jeu à moindre risque (https://lignesdirectricesjeu.ca/outil-evaluation-du-risque/) et savoir si vos habitudes respectent les lignes directrices #LDHJ

Le jeu est une activité qui pose des risques (p. ex. difficultés financières, conflits interpersonnels et détresse émotionnelle ou psychologique). L'outil d'évaluation vous aide à savoir si vos habitudes sont risquées et dépassent les lignes directrices: https://lignesdirectricesjeu.ca/outil-evaluation-du-risque/ #LDHJ

Messages plus longs pour les médias sociaux (pas pour Twitter)

Voici les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque :

- Évitez de jouer plus de 1 % du revenu de votre ménage, avant impôts, par mois
- Évitez de jouer plus de 4 jours par mois
- Évitez de jouer régulièrement à plus de 2 formes de jeux de hasard et d'argent

Il faut respecter les trois lignes directrices à la fois pour réduire le risque de subir des conséquences négatives liées aux #JeuxDeHasardEtD'argent. En savoir plus à : https://lignesdirectricesjeu.ca/lignes-directrices-sur-les-jeux/quelles-sont-les-lignes-directrices/ #LDHJ

Le jeu est une activité qui pose des risques, notamment des risques de difficultés financières, de conflits interpersonnels, de détresse émotionnelle ou psychologique et de problèmes de santé. En savoir plus sur les risques, les moyens de limiter les #conséquences négatives liées aux jeux de hasard et d'argent et le respect des lignes directrices à : https://lignesdirectricesjeu.ca/lignes-directrices-sur-les-jeux/problemes-lies-au-jeu/ #LDHJ

Toutes les formes de #JeuxDeHasardEtD'argent ne posent pas le même risque. Par exemple, certains jeux en ligne, les machines à sous, les appareils de loterie vidéo et le poker peuvent inciter à dépenser plus d'argent, en peu de temps : https://lignesdirectricesjeu.ca/app/uploads/2021/01/LRGG-When-Gambling-What-You-Play-Matters-Poster-2021-fr.pdf #LDHJ

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

Le CCDUS a été créé par le Parlement afin de fournir un leadership national pour aborder la consommation de substances au Canada. À titre d'organisme digne de confiance, il offre des conseils aux décideurs partout au pays en profitant du pouvoir des recherches, en cultivant les connaissances et en rassemblant divers points de vue.

Les activités et les produits du CCDUS sont réalisés grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées par le CCDUS ne reflètent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.