

## TROIS ÉTAPES POUR RESPECTER VOTRE BUDGET

Voici trois grandes étapes à suivre pour éviter de consacrer plus que vous pouvez vous le permettre aux jeux de hasard :

### 1. Dressez un budget mensuel

Un budget mensuel vous aidera à planifier vos dépenses. Vous pouvez utiliser le modèle de budget que nous vous proposons ici pour comparer votre revenu à vos dépenses. Inscrivez toutes les grosses dépenses (logement, chauffage, transport, épargne, paiements aux cartes de crédit, etc.) aussi bien que toutes les petites dépenses (cafés, journaux, repas du midi, etc.). Le plus de précision, le mieux c'est.

### 2. Déterminez combien vous pouvez dépenser pour jouer

Après avoir comparé vos revenus et vos dépenses, vous pourrez voir s'il vous reste de l'argent pour le divertissement. Pensez à tous les divertissements que vous aimez : cinéma, événements sportifs, spectacles, livres, passe-temps, voyages et jeux de hasard. Il faut payer toutes ces activités avec la partie de votre budget prévue pour le divertissement. Surveillez vos dépenses et cessez de jouer dès que vous avez épuisé votre budget.

### 3. Gardez le compte de vos dépenses de jeu

Une fois que vous avez déterminé combien vous pouvez jouer chaque mois, ne dépassez pas cette limite.

## CONSEILS POUR SUIVRE VOTRE BUDGET

Déterminez combien vous voulez dépenser pour jouer avant de commencer – et apportez seulement ce montant.

Cessez de jouer quand vous avez dépensé votre budget.

Fixez-vous une limite de gains – si vous atteignez ce montant, encaissez vos gains et cessez de jouer.

Limitez votre accès à des fonds additionnels. Prenez avec vous le montant que vous voulez dépenser et laissez votre carte de débit à la maison.

N'empruntez pas pour jouer.

**L'argent que vous décidez de dépenser pour jouer doit faire partie de la section du divertissement de votre budget.**

#### EXEMPLE:

Si vous disposez de 200 \$ par mois pour le divertissement et que vous voulez aller au cinéma deux fois par mois (2 x 15 \$ = 30 \$) et à deux événements sportifs par mois (2 x 20 \$ = 40 \$), alors il vous reste environ 32,50 \$ par semaine pour les jeux de hasard.

Dépliant produit par la

NOVA SCOTIA  
**Gaming**  
CORPORATION  
[gamingns.ca](http://gamingns.ca)

**TAKE 5**  
GAMBLING SUPPORT  
NETWORK

Le Réseau d'aide pour la dépendance au jeu offre un soutien en ligne et au téléphone aux Néo-Écossais et aux membres de leur famille qui ont des inquiétudes liées au jeu. Le service est gratuit, confidentiel et offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

1-888-347-8888 ou service ATS au 711  
[gamblingsupportnetwork.ca/fr/](http://gamblingsupportnetwork.ca/fr/)

Pour plus de renseignements, allez à  
(en anglais seulement) :

**YOURBESTBET.ca**

NOVA SCOTIA  
**Gaming**  
CORPORATION

**LE JEU,  
L'ARGENT  
ET VOUS**



*Il faut d'abord voir aux dépenses de la vie quotidienne avant de consacrer de l'argent aux divertissements, comme les jeux de hasard.*



Conseils pour vous aider à suivre  
votre budget

**YOURBESTBET**

Comme bien d'autres divertissements, le jeu de hasard coûte de l'argent. Il est donc sage de déterminer quelle place il peut occuper dans votre budget global. Nous vous suggérons quelques étapes simples à suivre pour vous aider à ne pas dépenser plus de temps et d'argent que vous pouvez vous le permettre.



Pour d'autres conseils :  
[yourbestbet.ca](http://yourbestbet.ca)

## MODÈLE DE BUDGET MENSUEL

**REVENU MENSUEL**  
 Paie nette (après impôts et déductions) \_\_\_\_\_  
 Autre revenu \_\_\_\_\_  
**TOTAL INCOME** \_\_\_\_\_

**COÛTS MENSUELS DE LOGEMENT**  
 Loyer ou hypothèque \_\_\_\_\_  
 Impôt foncier et taxes \_\_\_\_\_  
 Électricité \_\_\_\_\_  
 Chauffage \_\_\_\_\_  
 Entretien et réparation \_\_\_\_\_  
 Câble/internet \_\_\_\_\_  
 Téléphone/cellulaire \_\_\_\_\_  
 Assurances (personnelle, résidentielle) \_\_\_\_\_

**TRANSPORT**  
 Prêt-auto ou location \_\_\_\_\_  
 Essence \_\_\_\_\_  
 Assurance et immatriculation \_\_\_\_\_  
 Réparation et entretien \_\_\_\_\_  
 Transport en commun \_\_\_\_\_

**FRAIS DE SUBSISTANCE**  
 Alimentation (dîners du midi, etc.) \_\_\_\_\_  
 Soins médicaux et personnels \_\_\_\_\_  
 Habillement \_\_\_\_\_  
 Frais de garderie \_\_\_\_\_  
 Argent de poche \_\_\_\_\_  
 Dons/cadeaux \_\_\_\_\_

**DIVERTISSEMENTS**  
 Magazines/livres/journaux \_\_\_\_\_  
 Restaurants/bars/café \_\_\_\_\_  
 Cinéma/théâtre/spectacles \_\_\_\_\_  
 Jeux de hasard \_\_\_\_\_  
     Billets de loteries et de tirages \_\_\_\_\_  
     Machines à sous \_\_\_\_\_  
     Jeux de casino \_\_\_\_\_  
     Paris sportifs \_\_\_\_\_  
     Courses de chevaux \_\_\_\_\_  
     Bingo \_\_\_\_\_

**PAIEMENTS MENSUELS**  
 Épargne/REER \_\_\_\_\_  
 Prêts personnels/marge de crédit \_\_\_\_\_  
 Cartes de crédit \_\_\_\_\_  
 Frais juridiques \_\_\_\_\_  
 Autres \_\_\_\_\_

**TOTAL DES DÉPENSES** \_\_\_\_\_

\*Les dépenses ne doivent pas dépasser le revenu.

## REGISTRE DE JEU

Nous vous offrons ici un exemple d'un registre de jeu qui peut servir à noter des renseignements de base sur vos activités de jeu.

Gardez votre registre de jeu à portée de main et inscrivez-y vos dépenses en temps et en argent avec le plus d'exactitude possible.

### EXEMPLE

Si vous avez joué 10 \$ et encaissé 2 \$, vous pourriez dire que vous avez gagné 2 \$, mais en réalité vous avez perdu 8 \$.

N'oubliez pas que tous les jeux sont conçus pour prendre plus d'argent qu'ils n'en donnent. Ainsi, plus vous jouez, plus vous perdrez vraisemblablement.

## TOTAL CUMULATIF

Vous pouvez aussi garder un total cumulatif pour vos activités de jeu pour voir combien le jeu vous coûte au fil du temps.

### EXEMPLE :

DATE	GAGNÉ/PERDU	CUMULATIF
May 1	+\$20	+\$20
May 7	-\$60	-\$40
May 14	-\$30	-\$70
May 23	+\$10	-\$60
May 28	-\$20	-\$80
	TOTAL	-\$80

### TOTAL CUMULATIF

DATE	GAGNÉ/PERDU	CUMULATIF

## EXEMPLE DE REGISTRE DE JEU

ENDROIT :	Salon-bar ABC
DATE :	1er mai
TEMPS DÉPENSÉ :	45 mins
MONTANT DÉPENSÉ :	\$10
MONTANT PERDU :	\$8
MONTANT GAGNÉ :	\$2

## REGISTRE DE JEU

ENDROIT :	_____
DATE :	_____
TEMPS DÉPENSÉ :	_____
MONTANT DÉPENSÉ :	_____
MONTANT PERDU :	_____
MONTANT GAGNÉ :	_____

ENDROIT :	_____
DATE :	_____
TEMPS DÉPENSÉ :	_____
MONTANT DÉPENSÉ :	_____
MONTANT PERDU :	_____
MONTANT GAGNÉ :	_____

ENDROIT :	_____
DATE :	_____
TEMPS DÉPENSÉ :	_____
MONTANT DÉPENSÉ :	_____
MONTANT PERDU :	_____
MONTANT GAGNÉ :	_____