

Faites le suivi
de vos dépenses



GameSense

**L'objectif de ce journal
est de vous aider à
équilibrer le nombre
d'heures et le montant
d'argent que vous
dépensez pour le jeu.**

Connaître les coûts

Faire le suivi du nombre d'heures que vous passez à jouer et de l'argent que vous dépensez pour le jeu est l'une des façons de réduire au minimum le risque de développer des problèmes liés au jeu et de faire du jeu une activité amusante.

Voici quelques conseils sur la façon de gérer votre passion du jeu :

- Apprenez comment les jeux fonctionnent
- Jouez pour le plaisir, pas pour l'argent
- Planifiez pendant combien de temps vous allez jouer
- Établissez un budget et respectez-le
- Prenez souvent des pauses
- Acceptez les pertes comme des coûts de divertissement

Vous pourriez vouloir remplir le guide budgétaire qui suit :

Au cours des prochains ou prochaines _____ (nombre de jours ou de semaines), je prévois passer _____ heures et dépenser _____ \$ à jouer.

Ma limite quotidienne ou hebdomadaire est de _____ \$ et de _____ heures.

Voici un exemple de la façon d'utiliser le journal.

Entrez la date et le nombre d'heures que vous avez joué dans les **deux premières colonnes**. Dans la **colonne 3**, entrez le montant d'argent que vous aviez au début de la séance de jeu.

1	2	3
Date	Nombre d'heures	Montant (\$) au départ
1 ^{er} mars	2 heures	40 \$
8 mars	1 heure	40 \$
15 mars	1 heure	60 \$
Total	4 heures	

Dans la **colonne 4**, entrez le montant d'argent que vous aviez lorsque vous avez terminé. Utilisez la **colonne 5** ou **6** pour calculer le montant que vous avez dépensé ou gagné. Au bas de la page, calculez le total des résultats.

4	5	6
Montant (\$) à la fin	Montant dépensé (col. 3 - col. 4)	Montant gagné (col. 4 - col. 3)
15 \$	25 \$	-
60 \$	-	20 \$
10 \$	50 \$	-
Total	75 \$	20 \$

Le montant (\$) total dépensé moins le montant (\$) total gagné = pertes nettes ou gains nets

$$\begin{array}{rcc}
 \boxed{75 \$} & - & \boxed{20 \$} = \boxed{55 \$} \\
 \text{Montant (\$)} & & \text{Montant (\$)} & & \text{Pertes nettes /} \\
 \text{total dépensé} & & \text{total gagné} & & \text{ou gains nets}
 \end{array}$$

À la page 14, additionnez les totaux de toutes les pages.

Journal no° 1

À la page 14, additionnez les totaux de toutes les pages.

1	2	3
Date	Nombre d'heures	Montant (\$) au départ
Total		

4	5	6
Montant (\$) à la fin	Montant dépensé (col. 3 - col. 4)	Montant gagné (col. 4 - col. 3)
Total		

Le montant (\$) total dépensé moins le montant (\$) total gagné = pertes nettes ou gains nets

$$\boxed{} - \boxed{} = \boxed{}$$

Montant (\$) total dépensé Montant (\$) total gagné Pertes nettes / ou gains nets

Journal no° 2

À la page 14, additionnez les totaux de toutes les pages.

1	2	3
Date	Nombre d'heures	Montant (\$) au départ
Total		

4	5	6
Montant (\$) à la fin	Montant dépensé (col. 3 - col. 4)	Montant gagné (col. 4 - col. 3)
Total		

Le montant (\$) total dépensé moins le montant (\$) total gagné = pertes nettes ou gains nets

$$\boxed{} - \boxed{} = \boxed{}$$

Montant (\$) total dépensé Montant (\$) total gagné Pertes nettes / ou gains nets

Journal no° 3

À la page 14, additionnez les totaux de toutes les pages.

1	2	3
Date	Nombre d'heures	Montant (\$) au départ
Total		

4	5	6
Montant (\$) à la fin	Montant dépensé (col. 3 - col. 4)	Montant gagné (col. 4 - col. 3)
Total		

Le montant (\$) total dépensé moins le montant (\$) total gagné = pertes nettes ou gains nets

$$\boxed{} - \boxed{} = \boxed{}$$

Montant (\$) total dépensé Montant (\$) total gagné Pertes nettes / ou gains nets

Journal no° 4

À la page 14, additionnez les totaux de toutes les pages.

1	2	3
Date	Nombre d'heures	Montant (\$) au départ
Total		

4	5	6
Montant (\$) à la fin	Montant dépensé (col. 3 - col. 4)	Montant gagné (col. 4 - col. 3)
Total		

Le montant (\$) total dépensé moins le montant (\$) total gagné = pertes nettes ou gains nets

$$\begin{array}{ccc}
 \boxed{} & - & \boxed{} & = & \boxed{} \\
 \text{Montant (\$)} & & \text{Montant (\$)} & & \text{Pertes nettes /} \\
 \text{total dépensé} & & \text{total gagné} & & \text{ou gains nets}
 \end{array}$$

Totaux des journaux

Source	Nombre d'heures total	Dépenses totales
Journal no° 1		
Journal no° 2		
Journal no° 3		
Journal no° 4		
Totaux		

Comparez ces totaux aux montants entrés à la page 3. Jusqu'à quel point avez-vous respecté votre budget?

Notes

Si vous désirez en apprendre davantage à propos du suivi de vos dépenses ou du coût du jeu pour n'importe quel jeu, consultez un conseiller en jeu responsable dans les Centres d'information sur la pratique responsable du jeu.

McPhillips Station Casino

204-985-1240

Club Regent Casino

204-985-0419

Pour en
savoir
davantage...

mbl.ca
getgamblingfacts.ca

