

❖ VOUS AIMEZ LES JEUX VIDÉO OU LES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT ?

Voici quelques informations
qui peuvent vous intéresser :

Le jeu est une activité agréable. Cependant, pour une petite proportion de la population, lorsqu'il devient plus qu'un simple divertissement, c'est un problème. Certaines personnes ne sont alors plus capables de se contrôler ni d'arrêter quand elles le veulent ou quand elles n'ont plus d'argent.

Lorsque le jeu occasionnel et récréatif cède la place à un jeu à problème et parfois même à la dépendance, il est alors appelé jeu excessif.

La progression entre le jeu occasionnel et récréatif et le jeu dit excessif peut être rapide...

❖ QUELS SONT LES SIGNES ?

En voici quelques-uns :

- Jouer pour fuir ses problèmes ou des émotions telles que la tristesse ou la peur.
- Temps consacré au jeu.
- Penser constamment au jeu, même dans les moments où l'on ne joue pas.
- Négliger sa famille, ses amis, l'école ou le travail à cause du jeu.
- Mentir pour cacher ses activités de jeu.
- Commettre des délits pour jouer.

Le jeu excessif est une forme de comportement qui peut mener à la dépendance, comme par exemple la consommation excessive de certaines substances psychoactives.

Certains jouent à des jeux vidéo (consoles, jeux d'arcades et d'ordinateurs) qui ne sont pas des jeux de hasard et d'argent mais qui peuvent aussi avoir des conséquences négatives.

❖ C'EST POURQUOI LE JEU DOIT RESTER UN JEU !

Pour cela, il est important de :

- Jouer uniquement pour se divertir.
- Se fixer des limites de temps et d'argent consacrés au jeu.
- Savoir dire non à certaines occasions de jeu.
- Varier les loisirs et les plaisirs.



TEST TEST TEST TEST TEST TEST TEST TEST

... ET VOUS... ARRIVEZ-VOUS À CONTRÔLER VOTRE JEU ?

Pour le savoir, vous pouvez faire le test suivant :

- Lorsque vous jouez, vous avez des difficultés à vous fixer des limites de temps et d'argent et à les respecter.
 - Toujours
 - Souvent
 - Jamais
- Vous n'avez pas d'autres recours que le jeu pour combattre votre stress, votre déprime ou vos soucis du moment.
 - Toujours
 - Souvent
 - Jamais
- Vous préférez jouer seul.
 - Toujours
 - Souvent
 - Jamais
- Vous ne savez pas exactement combien de temps vous passez à jouer.
 - Toujours
 - Souvent
 - Jamais
- Vous ne savez pas exactement combien d'argent vous dépensez au jeu.
 - Toujours
 - Souvent
 - Jamais
- Vous ne pouvez pas parler ouvertement de vos habitudes de jeu ou des sommes que vous y avez dépensées.
 - Toujours
 - Souvent
 - Jamais
- Lorsque vous perdez, vous ne vous arrêtez pas de jouer et vous tentez de regagner ce que vous avez perdu.
 - Toujours
 - Souvent
 - Jamais
- Vous ne pouvez pas dire non à certaines occasions de jeu.
 - Toujours
 - Souvent
 - Jamais

Majorité de "Jamais" : *Votre comportement face au jeu comporte peu de risque, vous gardez la tête froide. Continuez à choisir un jeu modéré et occasionnel !*

Majorité de "Souvent" : *Pensez-y ! Vous devriez réfléchir à vos comportements face au jeu. Votre liberté de choisir votre jeu est parfois remise en question.*

Majorité de "Toujours" : *Attention ! Vous avez du mal à vous fixer des limites et vous avez tendance à perdre le contrôle du jeu. Le jeu prend trop de place dans votre vie, c'est plus qu'un simple divertissement. Ne restez pas seul face à ce problème, parlez-en et demandez de l'aide.*



... DES QUESTIONS ?

Si ce dépliant a soulevé des questions, si vous vous sentez concerné par un problème de jeu ou si vous connaissez un ami ou un proche qui rencontre ce type de difficulté, vous pouvez trouver de l'aide ou des informations supplémentaires auprès de cet organisme :

SITE INTERNET DU CENTRE DU JEU EXCESSIF :

www.jeu-excessif.ch

www.gambling-problems.ch

www.gioco-eccessivo.ch

www.glueck-spiel.ch

www.glück-spiel.ch

Centre du Jeu Excessif

Rue Saint-Martin, 7

1003 Lausanne

Tél. 021/316.44.40

E-mail : cje@chuv.ch



QUEL JOUEUR ÊTES-VOUS ?