

Le jeu occupe toutes vos pensées?

De précieux conseils face aux jeux de hasard

SWISSLOS



18+

*Spielerschutz
Protection des joueurs
Protezione dei giocatori*



**«Un gain
résoudrait tous
mes problèmes...»**

Le jeu, source de plaisir

Le jeu ne doit pas être synonyme de tracas mais être source de joie et de divertissement empreint de responsabilité!

Swisslos s'engage activement en faveur de la prévention de la ludopathie, une pathologie susceptible de plonger ses victimes dans de grandes difficultés personnelles et sociales.

Découvrez-en plus sur l'addiction au jeu, comment en reconnaître les symptômes et de quelle manière la vaincre.

Ces informations sont également disponibles en ligne:

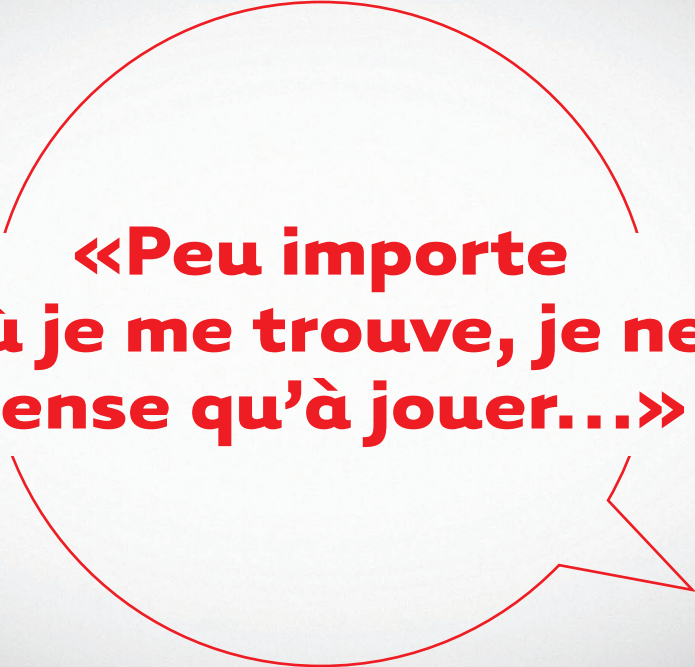


Conseil pour bien appréhender les jeux d'argent

Pour que le jeu reste un jeu

- Plaisir:** Les jeux d'argent ne remplacent pas des revenus professionnels. Jouez pour vous divertir mais veillez à avoir d'autres loisirs.
- Argent:** Misez uniquement les sommes que vous pouvez vous permettre. Ne tentez jamais de compenser vos pertes en jouant davantage. Fixez-vous des limites raisonnables et n'empruntez pas d'argent pour jouer.
- Temps:** Définissez votre fréquence de jeu. Fixez-vous une durée limite avant même de commencer à jouer. Arrêtez-vous que cette limite est atteinte, que vous soyez en train de gagner ou de perdre.
- Stress:** Ne jouez pas lorsque vous vous sentez stressé ou déprimé.
- Journal:** Gardez le contrôle de vos habitudes de jeu. Vérifiez régulièrement que la durée et les sommes jouées n'augmentent pas. Tenez le journal proposé dans cette brochure.

**«La nervosité me
gagne, si je ne
joue pas!»**



**«Peu importe
où je me trouve, je ne
pense qu'à jouer...»**

Les signes de la dépendance au jeu

Qu'est-ce que la dépendance au jeu et quels en sont les signes?

Les jeux d'argent peuvent exercer une fascination telle qu'il devient difficile de penser à autre chose. Les personnes fragiles perdent le contrôle de leur comportement de jeu, jouent de plus en plus fréquemment, des sommes d'argent de plus en plus importantes.

Le joueur va tenter de dissimuler ses difficultés et son besoin d'argent ne cesse de croître. Le jeu ne divertit plus mais envahit le quotidien.

Est menacée ou atteinte de dépendance toute personne qui:

- joue bien que n'en ayant pas l'intention.
- consacre plus de temps et d'argent que prévu.
- présente des signes d'agressivité lorsqu'elle ne peut jouer.
- ne va pas au travail pour pouvoir jouer.
- délaisse la famille, ses amis ou ses loisirs.
- demande de l'argent à des tiers pour continuer à jouer.
- espère gagner pour résoudre ses problèmes financiers.
- nourrit des pensées suicidaires en raison de son addiction.

La dépendance au jeu est une pathologie qui se soigne.

Auto-test

Tout est sous contrôle? Faites le test.

Répondez à ces deux questions et découvrez si vous êtes susceptible de souffrir de dépendance au jeu.

1. Avez-vous déjà ressenti le besoin de jouer de plus grosses sommes d'argent?

oui non

2. Vous est-il déjà arrivé de mentir à des proches sur l'ampleur de votre jeu?

oui non

Si vous avez répondu oui à l'une des deux questions, il est probable que vous ayez un problème de dépendance.

Swisslos vous recommande de vous adresser à un service de conseil spécialisé.

N'hésitez pas à contacter le 0800 713 713 ou spielerschutz@swisslos.ch

Nous serons à vos côtés.



«Encore un tour, et j'arrête.»



**«Je gère
mon comportement
de jeu?!»**

Journal de jeu

Objet

Ce journal vous permettra de contrôler votre comportement. Une semaine durant, inscrivez-y jour après jour, le type de jeu, les sommes engagées et le sentiment éprouvé. Nous vous conseillons également de définir des limites de durées et de sommes engagées.



= Joie



= Déception



= Frustration

Voici comment compléter mon journal

1. Je note chaque jour (jour x) le type de jeu, la durée et les sommes engagées.
2. Je reporte le résultat quotidien dans la rétrospective hebdomadaire (ma semaine de jeu) et établis le total hebdomadaire.
3. Je réalise mon bilan hebdomadaire.
4. Je tiens mon journal de jeu trois à quatre semaines supplémentaires et observe si et de quelle manière mon comportement de jeu évolue.

Jour 1

Date: _____

Nom du jeu

(Lotos, billets, paris, jeux de casinos, autres)

Durée

(en minutes)

Enjeu

(en CHF)




Sentiment



| | | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Total quotidien | | | | | |

Jour 2

Date: _____

| Nom du jeu (Lotos, billets, paris, jeux de casinos, autres) | Durée (en minutes) | Enjeu (en CHF) | Sentiment | | |
|--|-----------------------|-------------------|---|---|---|
| | | |  |  |  |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Total quotidien | | | | | |

Jour 3

Date: _____

Nom du jeu

(Lotos, billets, paris, jeux de casinos, autres)

Durée

(en minutes)

Enjeu

(en CHF)

Sentiment



| | | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Total quotidien | | | | | |



Jour 4

Date: _____

| Nom du jeu (Lotos, billets, paris, jeux de casinos, autres) | Durée (en minutes) | Enjeu (en CHF) | Sentiment | | |
|--|-----------------------|-------------------|---|---|---|
| | | |  |  |  |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Total quotidien | | | | | |

Jour 5

Date: _____

| Nom du jeu (Lotos, billets, paris, jeux de casinos, autres) | Durée (en minutes) | Enjeu (en CHF) | Sentiment | | |
|--|-----------------------|-------------------|---|---|---|
| | | |  |  |  |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Total quotidien | | | | | |

Jour 6

Date: _____

Nom du jeu

(Lotos, billets, paris, jeux de casinos, autres)

Durée

(en minutes)

Enjeu

(en CHF)



Sentiment



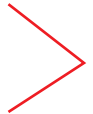
| | | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Total quotidien | | | | | |

Jour 7

Date: _____

| Nom du jeu (Lotos, billets, paris, jeux de casinos, autres) | Durée (en minutes) | Enjeu (en CHF) | Sentiment | | |
|--|-----------------------|-------------------|---|---|---|
| | | |  |  |  |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Total quotidien | | | | | |

Bilan



Ma semaine de jeu

Date: _____

| Jour | Durée (en minutes) | Enjeu (en CHF) | Sentiment | | |
|---------------------------|-----------------------|-------------------|---|---|---|
| | | |  |  |  |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| Total hebdomadaire | | | | | |

Résumé de ma semaine de jeu

1. Ai-je respecté le budget fixé?

2. Aurais-je aimé consacrer moins d'argent et/ou de temps à jouer?

3. Quels loisirs est-ce-que j'envisage de pratiquer la semaine prochaine?

Aimeriez-vous discuter de votre journal avec un spécialiste? Pour plus d'information, n'hésitez pas à contacter le **0800 713 713**.



**«Je me fais beaucoup
de soucis...»**

Les proches soutiennent – et souffrent

La dépendance au jeu fait souffrir la personne atteinte mais aussi le cercle de ses proches et amis. Retrouvez ici quelques conseils qui vous permettront d'apporter votre soutien tout en vous protégeant.

Comment puis-je apporter mon soutien?

- écouter et montrer de l'empathie
- se confier à d'autres personnes de l'entourage
- demander conseil à un professionnel pour soi-même et la personne malade
- protéger les finances: ex. s'adresser à un conseil en matière de surendettement, bloquer la carte bancaire

Que dois-je éviter?

- faire des reproches ou minimiser les problèmes d'argent
- prêter de l'argent ou régler des factures ou des dettes
- contribuer à dissimuler le problème, en ne disant pas la vérité par exemple

Proche d'une personne en difficulté, n'hésitez pas à demander conseil à un service de consultation sur la conduite à suivre.

Service d'aide et de consultation

Soutien aux personnes en difficultés et à leur entourage

La helpine **0800 040 080** est ouverte 24 heures sur 24. Le service de conseil en matière de dépendance est gratuit et anonyme.

Pour obtenir de l'aide professionnelle, adressez-vous à un service d'aide et de consultation. Les centres de conseil cantonaux sont répertoriés sur **www.sos-jeu.ch**.

Nous sommes également à votre service pour un premier conseil au **0800 713 713** du lundi au samedi ou par mail à **spielerschutz@swisslos.ch**.

Nous serons à vos côtés.

Pour plus d'informations sur la protection des joueurs consultez la page **www.swisslos.ch/protection-des-joueurs**

Swisslos Loterie Intercantonale
Lange Gasse 20
4002 Bâle
Suisse