

ET VOUS ?

Le test suivant permet d'avoir une première orientation quant à la présence d'un problème lié aux jeux de hasard et d'argent.

Répondez selon les modalités suivantes :

0 - Jamais 1 - Parfois
2 - La plupart du temps 3 - Presque toujours

Au cours de ces 12 derniers mois : Avez-vous misé plus d'argent que vous pouviez vous permettre de perdre ?

■ 0 ■ 1 ■ 2 ■ 3

Avez-vous besoin de miser de plus en plus d'argent pour avoir la même excitation ?

■ 0 ■ 1 ■ 2 ■ 3

Avez-vous rejoué un autre jour pour récupérer l'argent que vous aviez perdu ?

■ 0 ■ 1 ■ 2 ■ 3

Avez-vous vendu un bien ou emprunté de l'argent pour aller jouer ?

■ 0 ■ 1 ■ 2 ■ 3

Avez-vous déjà senti que vous aviez peut-être un problème de jeu ?

■ 0 ■ 1 ■ 2 ■ 3

Le jeu a-t-il causé chez vous des problèmes de santé, y compris le stress ou l'angoisse ?

■ 0 ■ 1 ■ 2 ■ 3

Des personnes ont-elles critiqué vos habitudes de jeu ou dit que vous aviez un problème de jeu (même si vous estimiez qu'elles avaient tort) ?

■ 0 ■ 1 ■ 2 ■ 3

Vos habitudes de jeu ont-elles causé des difficultés financières à vous ou votre entourage ?

■ 0 ■ 1 ■ 2 ■ 3

Vous êtes-vous déjà senti-e coupable de vos habitudes de jeu ou de ce qui arrive quand vous jouez ?

■ 0 ■ 1 ■ 2 ■ 3

Additionnez les points correspondants aux réponses. Plus votre résultat est élevé, plus le risque que vous présentiez un problème de jeu est grand :

0 à 2 : Risque faible : Votre comportement face au jeu présente peu de risques. Vos habitudes de jeu semblent avoir peu de conséquences négatives ou ne pas en avoir du tout.

3 à 7 : Risque modéré : Votre comportement de jeu peut avoir des conséquences négatives. Vous n'êtes pas toujours libre de vos choix face au jeu. Il vaut la peine de vous interroger face aux coûts et aux avantages du jeu pour vous.

8 ou plus : Jeu problématique : Vos habitudes de jeu ont clairement des conséquences négatives. Le jeu n'est plus seulement un divertissement, vous avez du mal à fixer des limites et vous avez tendance à perdre le contrôle. Ne restez pas seule face à ce problème, parlez-en et demandez de l'aide.

Test réalisé sur les bases de l'Indice canadien du jeu excessif (ICJE)

POUR PLUS D'INFORMATION

Si vous vous sentez concerné-e par un problème de jeu, ou si l'un-e de vos proches rencontre ce type de difficultés, rendez-vous sur :

www.jeu-excessif.ch
www.stop-jeu.ch

POUR OBTENIR DE L'AIDE

Le Centre du jeu excessif est une unité spécialisée du CHUV qui propose une prise en charge pour toutes les conduites addictives dites comportementales, comme les troubles liés aux jeux de hasard et d'argent.

- ▶ Les intervenant-e-s sont soumis-es au secret médical et vos informations restent confidentielles.
- ▶ L'accueil des demandes est ouvert et sans jugement.
- ▶ Les soins sont fondés sur une approche intégrative, au terme d'une analyse approfondie des besoins médico-psycho-sociaux propres à chaque situation.
- ▶ Les objectifs du traitement s'élaborent en collaboration avec le/la patiente.

CENTRE DU JEU EXCESSIF

Service de médecine des addictions
Département de psychiatrie
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois
cje@chuv.ch

CONSULTATIONS DU CENTRE DU JEU EXCESSIF :

Policlinique d'addictologie

Rue du Bugnon 23, 1011 Lausanne, 021 314 84 00

 Centre du jeu excessif

canton de
vaud

FILTON IMPRIMERIE

Vous aimez
les jeux
de hasard
et d'argent ?



“ LES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT OCCUPENT UNE GRANDE PLACE DANS VOTRE VIE ? ”

Les jeux de hasard et d'argent impliquent la mise d'une somme d'argent en vue d'un gain et leur issue dépend principalement du hasard. Les formes les plus courantes sont les jeux de loterie (billets à gratter, loteries électroniques, etc.), les jeux de casino (machines à sous, roulette, blackjack, etc.) et les paris sportifs. Il est également possible d'y jouer en ligne.

Le jeu est une activité divertissante et agréable mais qui comporte des risques. Elle peut conduire à une perte de contrôle du temps et de l'argent qui lui sont consacrés. Le trouble lié aux jeux de hasard et d'argent est une addiction reconnue par les professionnel-le-s, et ses conséquences peuvent se révéler sévères : problèmes financiers, isolement social, conflits familiaux, échecs professionnels, détresse psychologique, etc.

Dans certains cas, la perte de contrôle peut être rapide, il s'agit alors d'intervenir le plus tôt possible.



“ QUELS SONT LES SIGNES DU JEU EXCESSIF ? ”

Lorsque le jeu devient problématique, on peut observer les signes suivants :

- ▶ Augmentation progressive des mises et de la durée des sessions de jeu.
- ▶ Sensation d'agressivité, de frustration ou d'angoisse lorsqu'on ne joue pas.
- ▶ Tentatives infructueuses de réduction des sommes et/ou du temps consacrés au jeu.
- ▶ Préoccupations liées au jeu.
- ▶ Recherche d'échappatoire à des sentiments pénibles, des situations désagréables ou des responsabilités.
- ▶ Réduction graduelle du temps passé à d'autres activités de loisirs.
- ▶ Négligence vis-à-vis de sa famille, de ses amis, de l'école, des études ou du travail à cause du jeu.
- ▶ Mensonge pour cacher ses activités de jeu.
- ▶ Conflits relationnels avec ses proches en raison du jeu.
- ▶ Dettes motivées par le jeu.
- ▶ Délits occasionnés par le jeu.

“ QUELQUES CONSEILS POUR GERER SON COMPORTEMENT DE JEU ”

- ▶ Définir à l'avance une durée maximale et un budget délimité pour chaque session de jeu ainsi qu'un intervalle de temps à respecter entre elles.
- ▶ Apprendre à refuser des occasions de jouer si elles n'entrent pas dans le cadre défini et éviter autant que possible d'être confronté-e à la tentation de jouer.
- ▶ Faire des pauses régulières, prendre conscience du temps écoulé et de l'argent dépensé.
- ▶ Discuter de ses habitudes de jeu avec son entourage et solliciter son aide ou celle de professionnel-le-s en cas de besoin.
- ▶ Planifier d'autres activités attrayantes, agréables et stimulantes n'impliquant pas le jeu.
- ▶ Prendre des mesures relatives à une limitation de l'accès à l'argent (p. ex. limiter le retrait maximal journalier ou hebdomadaire).
- ▶ Prendre des mesures relatives à une limitation de l'accès au jeu (p. ex. mesures d'exclusion des casinos).

En cas de difficulté, vous n'êtes pas seul-e !

Le Centre du jeu excessif offre la possibilité de faire le point sur votre manière de jouer et d'être accompagné-e dans vos objectifs.

