



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 lié au jeu excessif ou si vous connaissez un ami ou un proche qui rencontre ce type de difficultés, vous pouvez trouver de l'aide ou des informations supplémentaires auprès du Centre du Jeu Excessif, unité spécialisée du CHUV créée avec le soutien du Service de la santé publique de l'État de Vaud.

www.jeu-excessif.ch
www.gambling-problems.ch
www.gioco-eccessivo.ch
www.glueck-spiel.ch



Centre du
Jeu Excessif

Service de psychiatrie communautaire
Département de psychiatrie
 Centre Hospitalier Universitaire Vaudois
 Rue Saint-Martin 7
 1003 Lausanne
 Tél. 021/314.92.07
 Fax 021/314.89.04
 E-mail : cje@chuv.ch



FILLON Imp. +33 4 50 26 29 13 - 09/2014

QUEL
JOUEUR
ÊTES-VOUS ?

Centre du jeu excessif
Département de psychiatrie

www.jeu-excessif.ch
Tél. 021/314.92.07



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

Informations qui peuvent vous intéresser :

Le jeu, qu'il s'agisse de loterie, de jeu de casino, de paris, de poker ou de jeu vidéo, est une activité agréable. Cependant, pour une proportion non négligeable de la population, son caractère divertissant s'efface progressivement. 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, voire à une 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 DU JEU EXCESSIF ?

En voici quelques-uns :

- Jouer pour fuir ses problèmes ou des émotions telles que la tristesse ou la peur.
- Augmenter le temps consacré au jeu.
- Penser constamment au jeu.
- 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 immodéré est une forme de comportement qui peut mener à la dépendance, au même titre que 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. D'autres jouent sur internet. Dans certains cas, les activités de placement boursier online peuvent également conduire à des difficultés apparentées au jeu excessif.

La honte et le silence contribuent au maintien et à l'amplification des conséquences du jeu excessif.

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



Pour cela, il est important de :

- Jouer uniquement pour se divertir.
- Se fixer des limites de temps.
- Se fixer des limites d'argent consacré au jeu.
- Savoir dire non à certaines occasions de jeu.
- Varier les loisirs et les plaisirs.
- Parler ouvertement du jeu.
- Avoir le courage de chercher de l'aide.

