



**BIG  
WIN!**

**Les jeux sont faits.  
Rien ne va plus!**

**TOUJOURS  
GAGNANT!**

**GRATUIT!**

**SUPER  
BONUS!**

# Le jeu sous contrôle

A quoi servent les jeux de hasard ?

A s'amuser bien entendu ! C'est le cas pour beaucoup de gens. Ils ne misent pas trop, parfois ils perdent et parfois ils gagnent. Mais on peut parfois devenir accro à un jeu de hasard. En jouant de plus en plus, en remisant les gains, en pensant pouvoir se refaire, ce qui a commencé comme un divertissement, vous coûtera peut être jusqu'à votre dernier sou.

Si vous remarquez que vos mises ne font qu'augmenter ou si vous remarquez que vous perdez trop, alors il est peut-être temps de changer de comportement en diminuant votre consommation ou en l'arrêtant tout à fait.

Vous vous posez des questions concernant votre comportement face au jeu ? Ce livre est plein de conseils, de petits questionnaires et d'exercices qui pourront vous aider.

## Table des matières

Dois-je m'inquiéter au sujet de mon comportement face au jeu ? ..... p. 02

Quelle est ma fréquence de jeu et combien cela me coûte-t-il ? ..... p. 14

Comment changer mon comportement et maintenir ce changement ? .... p. 32

## Cette brochure est faite pour vous

- si vous voulez en savoir plus sur votre façon de jouer et l'influence que ça a sur votre vie ;
- si vous rencontrez des difficultés avec le jeu et souhaitez y remédier ;
- si vous voulez reprendre le contrôle de votre comportement de jeu ;
- si vous voulez arrêter de jouer ;
- si vous avez déjà mis en place des changements par rapport à votre consommation de jeu et que vous souhaitez les maintenir.

Vous préférez en parler directement avec un professionnel ou vous recherchez un autre type d'accompagnement ?  
Aux p. 42-43, vous trouverez les adresses nécessaires.

**Dois-je  
m'inquiéter  
au sujet de  
mon compor-  
tement face  
au jeu ?**

**1**

J'ai un diplôme, un travail correct et j'étais en couple. Il y a quelques années j'ai commencé à jouer. Au début c'était simplement de la curiosité. Quand je joue je ne suis pas obligé de parler avec d'autres personnes et je n'ai qu'une chose en tête : cette machine. Ça m'arrangeait bien car j'avais quelques problèmes et je ne voulais embêter personne avec ça. En plus, au début je gagnais pas mal et ça, c'était chouette.

En peu de temps, c'est devenu une habitude. J'allais jouer deux, ou trois fois par semaine. Ce n'était pas facile car je travaille à temps plein. J'ai commencé à mener une double vie, j'inventais des réunions le soir et je racontais des mensonges à ma femme pour avoir de l'argent. Mais à la longue, mon secret a fini par être découvert. Alors, j'ai commencé un traitement.

Après un an, j'avais de nouveau ce besoin d'aller jouer. J'ai pensé: « Allez, juste une fois pour le plaisir » et je me suis retrouvé dans un de ces établissements de jeu. Je ne voyais plus que les lampes qui clignotaient et ces montants que je pouvais gagner. J'avais replongé.

En 12 mois, j'avais fait un trou de 12.000 euros dans notre budget de couple et j'accumulais les pertes. Chaque fois que je perdais, je pensais : « Je ferai mieux la prochaine fois ». Je voulais m'arrêter mais d'abord je devais récupérer l'argent perdu. Ma femme s'en est rendu compte. Elle est partie avec notre fille. Elle ne pouvait plus vivre avec mes mensonges. Alors je me suis dit : « Je ne mettrai plus jamais les pieds dans une salle de jeu ».

Et le jour suivant j'y étais à nouveau... Le problème, c'est que je ne sens pas que je suis en train de perdre. Je fais quatre parties par minute. Le sentiment de perte disparaît immédiatement car la nouvelle partie commence très vite et je me dis que cette fois je vais gagner. Ce n'est que quand je fais une pause que je réalise que je suis en train de perdre. Je suis alors complètement abasourdi : « Mince, encore 400 euros de perdus !? ».

**Philippe**

# Témoignage



## Et vous, vous reconnaissez-vous dans l'histoire de Philippe ?

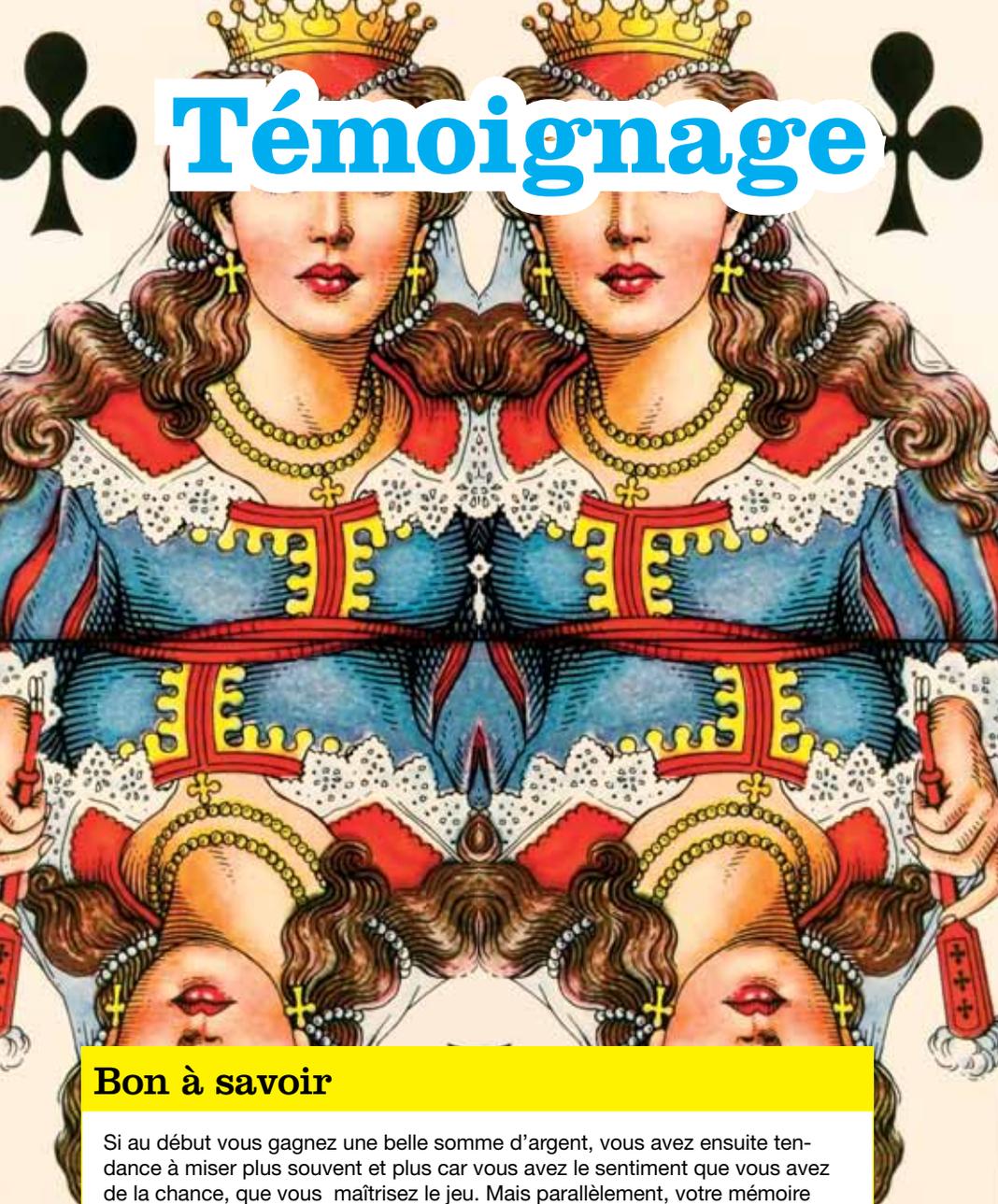
- J'ai eu de la chance au début puis petit à petit j'ai perdu de plus en plus d'argent.
- Je perds pendant des périodes de plus en plus longues.
- J'essaie chaque fois de regagner l'argent perdu.
- Je mens au sujet de l'argent.
- Je passe moins de temps avec mon/ma partenaire qu'avant pour passer le plus de temps possible à jouer.
- Je pense constamment au jeu.
- Je me sens bien quand je joue puis après je me sens mal.
- Je n'ose pas en parler, je n'en parle à personne.
- Je me reconnais également dans cette histoire car :

.....

.....

.....

# Témoignage



Je travaille comme serveuse dans un café. Le jeu a commencé de façon innocente : pour tenir compagnie aux clients réguliers. Je n'avais pas l'habitude de divertir les clients et jouer avec eux était une manière facile de mettre de l'ambiance. Nous avions un site Internet sur lequel nous allions beaucoup et qui proposait des jeux de poker, de roulette, de black-jack et des machines à sous. C'était passionnant et on riait. Je gagnais régulièrement et les clients voulaient que je tente ma chance avec leur argent. Je me sentais appréciée. Plus tard, nous nous donnions rendez-vous l'un chez l'autre, la plupart du temps pour jouer. Le jeu commença alors à occuper une place de plus en plus centrale et il devint plus important que l'aspect relationnel/convivial de ces rencontres. Certains décrochaient, ils n'y trouvaient plus de plaisir. D'autres continuaient avec moi. Nous recherchions toujours l'excitation que procurait le fait de miser, de gagner et de perdre. Après un certain temps, nous perdions beaucoup plus que nous ne gagnions. L'ambiance n'était plus aussi agréable. Je me sentais de plus en plus coupable. Je ne portais plus chance. J'ai alors commencé à jouer de plus en plus souvent seule. Je

voulais compenser les pertes et je pensais que la chance finirait bien par revenir. J'augmentais les mises, je prenais de plus en plus de risques. Je ne perdais pas seulement mes économies mais aussi ma joie de vivre. Je devais emprunter de l'argent, je n'allais plus travailler avec plaisir et je n'avais pas de loisirs. De plus, ma famille et mes amis m'ennuyaient et me fatiguaient. Il n'y avait plus qu'une seule chose qui m'intéressait : jouer.

Lorsque j'ai lu un article sur la dépendance au jeu, je m'y suis tout de suite reconnue. A ce moment là j'ai enfin commencé à réaliser qu'il n'y avait pas de système pour augmenter ses chances de gain. Plus on joue, plus on perd. Point. Maintenant que j'ai arrêté de jouer je ne me sens plus coupable. Mes dettes sont presque toutes remboursées et je pourrai bientôt recommencer à épargner. De plus, j'ai de nouveau envie de travailler, de profiter du contact avec ma famille et mes amis comme avant. Je vais également régulièrement me détendre au club de badminton. Je suis libérée du jeu et ce n'est que maintenant que je ressens vraiment ce que c'est une victoire !

**Sarah**

## Vous reconnaissez-vous dans l'histoire de Sarah ?

- Au début, je gagnais régulièrement.
- J'ai beaucoup de dettes.
- J'essaie de regagner ce que j'ai perdu.
- Je néglige ma famille et mes amis.
- Je ne pense plus qu'au jeu.
- J'ai un manque d'intérêt pour les loisirs.
- Je joue parce que je m'ennuie.
- Je joue pour établir plus facilement le contact avec les autres.
- J'essaie de résoudre mon problème tout seul en cherchant de l'argent.
- Je me reconnais également dans cette histoire car :

.....

.....

## Bon à savoir

Si au début vous gagnez une belle somme d'argent, vous avez ensuite tendance à miser plus souvent et plus car vous avez le sentiment que vous avez de la chance, que vous maîtrisez le jeu. Mais parallèlement, votre mémoire vous joue des tours : vous vous souvenez plus facilement des expériences de gain que de perte.

# Ai-je un problème de jeu ?

## Les propositions suivantes peuvent vous aider à y voir plus clair sur votre comportement de joueur.

1. Après avoir joué, je me sens parfois déprimé ou tendu.  
 oui  
 non
2. Je me sens coupable lorsque je joue.  
 oui  
 non
3. Le jeu m'a déjà causé des problèmes.  
 oui  
 non
4. Parfois je pense que c'est mieux de ne pas dire aux autres, surtout à ma famille, combien de temps et d'argent je consacre au jeu.  
 oui  
 non
5. Souvent je ne m'arrête de jouer que quand je n'ai plus d'argent.  
 oui  
 non
6. Souvent je veux rejouer pour regagner l'argent que j'ai perdu lors d'une partie précédente.  
 oui  
 non
7. On me fait des remarques sur mes habitudes de jeu.  
 oui  
 non
8. Je joue pour payer des dettes.  
 oui  
 non

### Si vous avez trois « oui » ou moins :

Peut-être avez-vous des doutes ?  
N'hésitez pas à aller voir aux pages 30 et 35 de cette brochure. Vous y trouverez des conseils pour garder le jeu sous contrôle.

### Si vous avez quatre « oui » ou plus :

Cela peut indiquer que le jeu est devenu un problème. Cette brochure peut vous aider à en apprendre plus sur votre comportement de joueur et elle peut également vous donner des pistes pour mieux le gérer.

# Les avantages et les inconvénients du jeu

**Le jeu peut amener beaucoup d'inconvénients (dettes, séparation...) et il y a également des aspects positifs : le jeu peut vous détendre, vous exciter ou encore vous apaiser.**

Dans la liste ci-dessous vous trouverez des exemples d'avantages et d'inconvénients liés au jeu. Marquez d'une croix ce qui s'applique à vous et complétez ensuite la liste.

QUELS SONT LES AVANTAGES ?	QUELS SONT LES INCONVÉNIENTS ?
<input type="checkbox"/> Je passe un agréable moment.	<input type="checkbox"/> Je me sens coupable quand je perds.
<input type="checkbox"/> Je suis excité quand je mise, quand je gagne ou même quand je perds.	<input type="checkbox"/> Ma joie de vivre est partie, je ne peux plus profiter d'autre chose que du jeu.
<input type="checkbox"/> Quand je gagne, mes amis m'admirent.	<input type="checkbox"/> Je n'ai plus de contact avec mes amis ou ma famille.
<input type="checkbox"/> Je ne suis pas obligé de parler avec les autres ou d'être sociable.	<input type="checkbox"/> Je n'ai plus envie d'aller au travail.
<input type="checkbox"/> Je ne dois pas penser, je peux oublier mes soucis.	<input type="checkbox"/> J'ai des dettes.
	<input type="checkbox"/> Je dois emprunter de l'argent.
	<input type="checkbox"/> Je mise chaque fois plus parce que je pense encore pouvoir gagner.
<b>Mes avantages :</b>	<b>Mes inconvénients :</b>

Entourez en couleur les inconvénients dont vous souffrez le plus actuellement.

# Les avantages et les inconvénients du jeu

## Bon à savoir

### La banque gagne toujours.

- 1 Vous n'avez aucune influence sur l'issue du jeu. Il ne s'agit pas d'un jeu d'adresse mais d'un jeu de hasard.
- 2 Le risque de perdre est plus grand que la chance de gagner. Celui qui est toujours gagnant, finalement, c'est le propriétaire de la machine.
- 3 Jouer plus = perdre plus.

### Les problèmes arrivent après.

Vous êtes excité en jouant et vous oubliez vos soucis. Il y a une raison à cela. Votre cerveau produit une substance (la dopamine) qui fait que vous vous sentez bien. A cause de cela, vous continuez à jouer car vous voulez, bien entendu, continuer à vous sentir bien. Plus vous jouez, plus vous voulez jouer. Tout comme avec l'alcool, la gueule de bois vient après. Après le jeu, vous vous sentez mal. Et vos soucis n'ont pas disparu... au contraire..

## Et vous ?

- Quelles sont les choses que vous risquez de perdre SI VOUS CONTINUEZ A JOUER ?

.....

.....

.....

.....

- Quelles sont les choses que vous pouvez gagner SI VOUS ARRÊTEZ DE JOUER ?

.....

.....

.....

.....

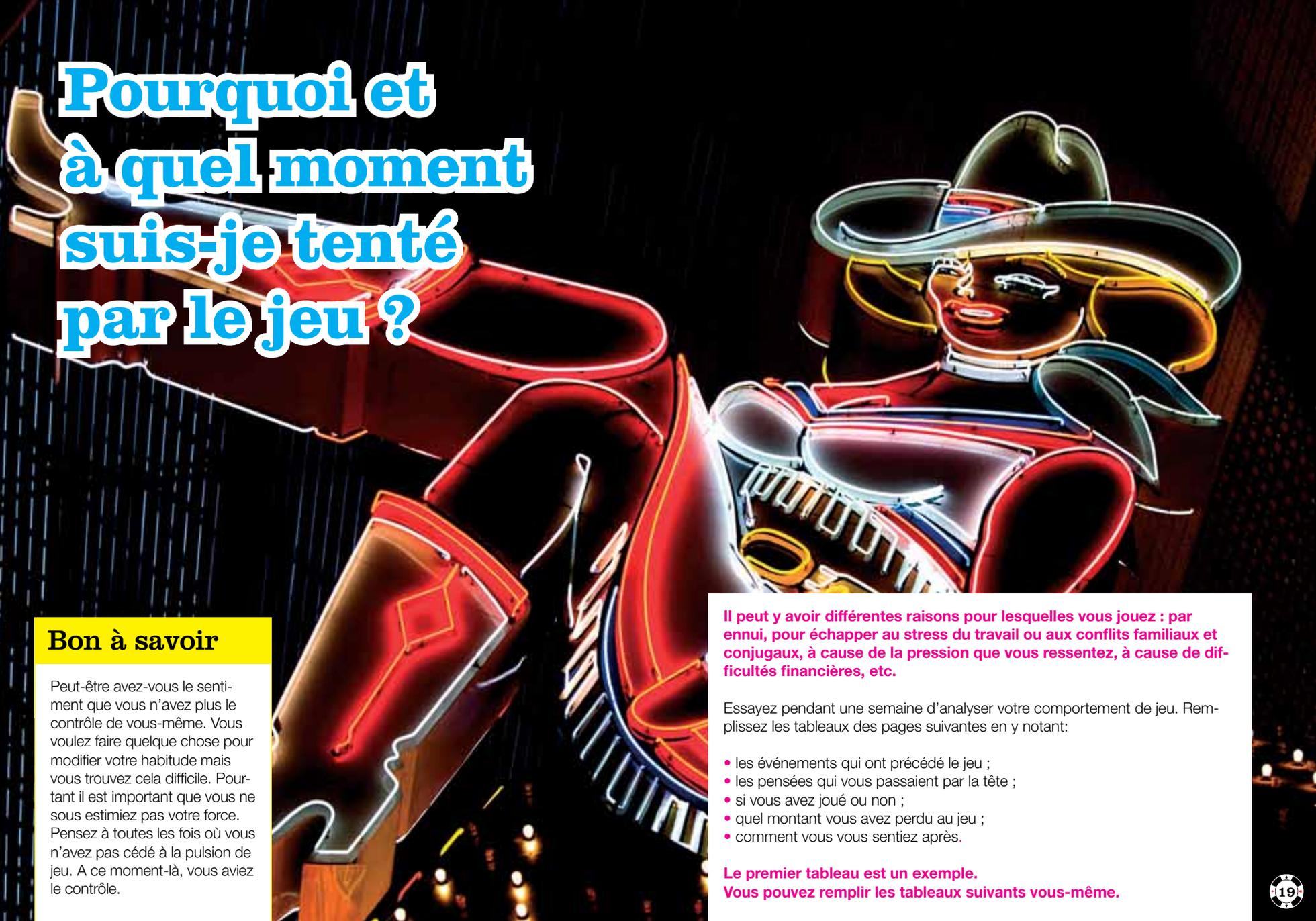
N'hésitez pas à conserver cette liste pour pouvoir la relire de temps en temps. Elle peut vous aider à ne pas recommencer à jouer (trop).

**Quelle est  
ma fréquence  
de jeu  
et combien  
cela me  
côte-t-il ?**

**2**



# Pourquoi et à quel moment suis-je tenté par le jeu ?



## Bon à savoir

Peut-être avez-vous le sentiment que vous n'avez plus le contrôle de vous-même. Vous voulez faire quelque chose pour modifier votre habitude mais vous trouvez cela difficile. Pourtant il est important que vous ne sous-estimiez pas votre force. Pensez à toutes les fois où vous n'avez pas cédé à la pulsion de jeu. A ce moment-là, vous aviez le contrôle.

Il peut y avoir différentes raisons pour lesquelles vous jouez : par ennui, pour échapper au stress du travail ou aux conflits familiaux et conjugaux, à cause de la pression que vous ressentez, à cause de difficultés financières, etc.

Essayez pendant une semaine d'analyser votre comportement de jeu. Remplissez les tableaux des pages suivantes en y notant :

- les événements qui ont précédé le jeu ;
- les pensées qui vous passaient par la tête ;
- si vous avez joué ou non ;
- quel montant vous avez perdu au jeu ;
- comment vous vous sentiez après.

**Le premier tableau est un exemple. Vous pouvez remplir les tableaux suivants vous-même.**

	Lundi	Mardi	Mercredi
• <b>Événement</b>	J'ai reçu mon argent.	Il y a eu une dispute à la maison.	J'ai reçu une lettre de mise en demeure de la banque.
• <b>Pensées</b>			
1 Pensiez-vous gagner ?	Je ne sais pas.	Oui.	Il y a une grande chance que je gagne.
2 Pourquoi pensiez-vous ça ?		J'ai déjà perdu quelques fois donc normalement je vais commencer à gagner.	Il doit tout de même bien se passer quelque chose de bien aujourd'hui.
3 Autres pensées ?	Mon argent a été versé, je peux en retirer un peu.	Je vais gagner de l'argent et acheter un beau cadeau pour la maison.	Quand je joue, la crainte de perdre disparaît.
• <b>Jouer</b>			
1 Avez-vous joué ?	Oui.	Oui.	Oui.
2 Si vous n'avez pas joué, qu'avez-vous fais ?			
3 Combien d'argent aviez-vous avant de jouer ?			
4 Combien d'argent aviez-vous après avoir joué ?			
• <b>Conséquence(s)</b>	Je me sens mal, j'ai perdu beaucoup d'argent. Je dois encore payer les factures.	Je suis rentré à la maison avec un sentiment de culpabilité. J'ai encore plus de soucis à la maison.	Colère. Mal de tête. Mais il y a toujours une chance qu'un jour je fasse un grand coup.

Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	J'ai mal dormi. Je suis fatigué. Je me sens agité.	J'ai rendez-vous avec des amis. J'ai bu des bières.	
	Je ne sais pas	Oui.	
		Sentiment de détente. Je suis invincible.	
	Si l'envie est trop forte je ne pourrai pas m'empêcher de jouer.	Tout le monde a besoin d'un peu de distraction. Le jeu c'est la mienne.	
	Non		
	J'ai appelé une vieille amie. La conversation fut agréable. J'ai fait les courses et j'ai préparé un bon plat.		
	Je me sens mieux maintenant. La conversation fut agréable. Une fois que j'étais en train de cuisiner, je me suis senti(e) bien.	Etonné. Saoul.	

**Ceci est un exemple.**  
**Vous pouvez remplir vos propres tableaux sur les pages suivantes.**

## Lundi

## • Événement

## • Pensées

1 Pensiez-vous gagner ?

2 Pourquoi pensiez-vous ça ?

3 Autres pensées ?

## • Jouer

1 Avez-vous joué ?

2 Si vous n'avez pas joué,  
qu'avez-vous fait ?3 Combien d'argent aviez-  
vous avant de jouer ?4 Combien d'argent aviez-  
vous après avoir joué ?

## • Conséquence(s)

## Mardi

## • Événement

## • Pensées

1 Pensiez-vous gagner ?

2 Pourquoi pensiez-vous ça ?

3 Autres pensées ?

## • Jouer

1 Avez-vous joué ?

2 Si vous n'avez pas joué,  
qu'avez-vous fait ?3 Combien d'argent aviez-  
vous avant de jouer ?4 Combien d'argent aviez-  
vous après avoir joué ?

## • Conséquence(s)

Et vous ?

Et vous ?

## Mercredi

• **Événement**

• **Pensées**

**1** Pensiez-vous gagner ?

**2** Pourquoi pensiez-vous ça ?

**3** Autres pensées ?

• **Jouer**

**1** Avez-vous joué ?

**2** Si vous n'avez pas joué,  
qu'avez-vous fait ?

**3** Combien d'argent aviez-  
vous avant de jouer ?

**4** Combien d'argent aviez-  
vous après avoir joué ?

• **Conséquence(s)**

## Jeudi

• **Événement**

• **Pensées**

**1** Pensiez-vous gagner ?

**2** Pourquoi pensiez-vous ça ?

**3** Autres pensées ?

• **Jouer**

**1** Avez-vous joué ?

**2** Si vous n'avez pas joué,  
qu'avez-vous fait ?

**3** Combien d'argent aviez-  
vous avant de jouer ?

**4** Combien d'argent aviez-  
vous après avoir joué ?

• **Conséquence(s)**

Et vous ?

Et vous ?

## Vendredi

• **Événement**

• **Pensées**

**1** Pensiez-vous gagner ?

**2** Pourquoi pensiez-vous ça ?

**3** Autres pensées ?

• **Jouer**

**1** Avez-vous joué ?

**2** Si vous n'avez pas joué,  
qu'avez-vous fait ?

**3** Combien d'argent aviez-  
vous avant de jouer ?

**4** Combien d'argent aviez-  
vous après avoir joué ?

• **Conséquence(s)**

## Samedi

• **Événement**

• **Pensées**

**1** Pensiez-vous gagner ?

**2** Pourquoi pensiez-vous ça ?

**3** Autres pensées ?

• **Jouer**

**1** Avez-vous joué ?

**2** Si vous n'avez pas joué,  
qu'avez-vous fait ?

**3** Combien d'argent aviez-  
vous avant de jouer ?

**4** Combien d'argent aviez-  
vous après avoir joué ?

• **Conséquence(s)**

## Dimanche

### • Événement

### • Pensées

1 Pensez-vous gagner ?

2 Pourquoi pensiez-vous ça ?

3 Autres pensées ?

### • Jouer

1 Avez-vous joué ?

2 Si vous n'avez pas joué, qu'avez-vous fait ?

3 Combien d'argent aviez-vous avant de jouer ?

4 Combien d'argent aviez-vous après avoir joué ?

### • Conséquence(s)

### Bravo !

Pendant une semaine vous avez décrit votre comportement de joueur. Nous savons que ce n'était pas une tâche facile.

Lorsque vous observiez ces tableaux, avez-vous remarqué qu'il y avait des événements ou des sentiments qui vous poussaient particulièrement à jouer ?

.....

.....

.....

.....

Dans le passé, avez-vous déjà essayé de ne pas aller jouer ? Si oui, comment vous y êtes-vous pris ?

.....

.....

.....

.....

### Chaque jeu nécessite des règles !

Si votre objectif est de contrôler votre comportement de jeu, voici une série de conseils qui peuvent vous aider.

- Déterminez à l'avance un montant que vous êtes prêt à perdre et n'empruntez pas d'argent.
- N'essayez pas de regagner l'argent que vous avez perdu.
- Ne rejouez pas à chaque fois l'argent que vous avez gagné. Déterminez à l'avance à quel gain vous arrêtez.
- Si vous gagnez, n'allez pas retenter votre chance les jours suivants.
- Laissez vos cartes de banques à la maison.
- Notez à quelle fréquence vous jouez et combien de temps cela vous prend.
- Réfléchissez à la phrase « jouer plus = perdre plus ».



### Avez-vous calculé ce que le jeu vous coûte ? Avez-vous noté quand vous jouez et quelles en sont les conséquences ? Avez-vous comparé les avantages et les inconvénients ?

Alors vous êtes prêt pour l'étape suivante :  
Indiquez d'une croix l'objectif que vous souhaitez atteindre.

- Je veux arrêter de jouer.
- Je veux diminuer ma consommation de jeu :

Je veux jouer ..... heures par semaine.

Je veux dépenser ..... € au jeu par semaine.

Il est préférable que vous vous fixiez un moment dans la semaine où vous irez jouer. Quel moment est-ce ?

.....

# Déterminez votre objectif

## Bon à savoir

### Faites-vous plaisir !

Votre partenaire, vos parents, votre famille pensent peut-être qu'il est facile d'arrêter de jouer. Rien n'est moins vrai. C'est parfois très pénible. Le fait même de lire cette brochure et de faire les exercices exige beaucoup de vous. Vous y consacrer peut parfois vous rendre triste, parfois en colère. Mais retenez que ces efforts sont un premier pas dans la direction que vous avez choisie de prendre. C'est pourquoi n'hésitez pas à vous récompenser par des choses qui vous font plaisir (un bon repas, rendez-vous avec un(e) ami(e), achat d'un CD/DVD qui vous plaît, etc.)

**Comment  
changer mon  
comportement  
et maintenir ce  
changement?**



**3**

Jouer est une habitude et les habitudes ne se changent pas facilement. Il est donc possible que vous ne parveniez pas à atteindre votre objectif dès la première tentative. Cela peut être très décevant pour vous. Cependant, il est important que vous gardiez votre objectif en tête et que cela ne vous décourage pas.

Dans cette partie nous voulons vous aider à arrêter ou à diminuer vos comportements de jeu à travers des outils qui ont pour objectif de vous permettre de gérer les situations difficiles.

## Bon à savoir

### Si vous jouez pour compenser vos pertes, vous augmentez vos pertes !

Au fur et à mesure que vous jouez vous constatez peut-être que vous perdez trop d'argent. Il arrivera alors un moment où vous ne pourrez plus compenser vos pertes. En effet, si vous avez déjà perdu 1000 euros et que vous regagnez 400 euros, vous aurez sans doute envie de continuer à jouer pour récupérer encore 600 euros. Malheureusement, si vous continuez malgré tout à jouer, vous continuerez à perdre. C'est probablement une réalité que vous avez déjà expérimenté.

2

### Respectez votre budget!

Ce que vous pouvez faire pour garder votre argent sous contrôle :

- Veillez à ce que vous ne puissiez pas retirer d'argent et résiliez vos cartes de crédits.
- Veillez à avoir peu d'argent en poche (le strict minimum).
- Donnez comme consigne claire à votre famille, vos amis, le patron du café ou autre que vous souhaitez qu'ils ne vous prêtent pas d'argent.

1

### Parlez-en !

Ce premier conseil est important même s'il peut vous paraître difficile à suivre. Racontez votre problème de jeu à quelqu'un en qui vous avez vraiment confiance. Demandez de l'aide, que ce soit pour gérer votre argent, pour parler de vos difficultés, etc.

Votre entourage peut vous soutenir. Ils peuvent vous rappeler vos objectifs, vos projets et ce que vous avez envie de construire dans votre vie.

Vous avez peur de la réaction des autres ? C'est compréhensible et c'est pourquoi nous vous conseillons de choisir des personnes de confiance pour pouvoir en parler (famille, amis, médecin, etc.). Si vous n'avez personne à qui parler appelez anonymement TELE ACCUEIL (107) ou SOS jeu (0800 35 777).

### Prenez le contrôle de vos dépenses :

- Prenez une personne de confiance comme cosignataire de vos transactions financières.
- Demandez à quelqu'un de faire vos paiements.
- Travaillez avec des ordres permanents pour les coûts fixes (gaz, électricité, ...). Programmez que les paiements soient effectués deux jours après que votre salaire soit versé.
- Arrangez-vous avec la banque afin que vous ne puissiez retirer de l'argent en liquide qu'après le paiement des ordres permanents.

### Remboursez vos dettes :

- Faites appel à un service compétent pour la médiation de dettes ou demandez une aide à la gestion de budget. Vous trouverez les coordonnées de ces services sur [www.grepa.be](http://www.grepa.be) ou au CPAS de votre commune.

dreams?

**Evitez les occasions de jouer.**

- Evitez de vous trouver près de jeux de hasard.
- Planifiez votre chemin pour ne pas passer près d'établissements de jeu.
- Si vous rencontrez du personnel d'établissement de jeu ou d'autres joueurs, ne posez pas de question sur le jeu.
- Veillez à ne jamais être seul dans un endroit où l'on joue.
- Envisagez de vous faire interdire l'accès dans les salles de jeux et les casinos (comment faire ? voir p. 41).
- Mettez votre ordinateur dans le salon ou un lieu de passage.
- N'utilisez votre ordinateur qu'à certains moments, par exemple jamais après 22h.
- Limitez le temps que vous passez sur Internet, par exemple maximum une demi-heure par jour, et planifiez cette demi-heure juste avant d'aller travailler, d'avoir un rendez-vous, ou juste avant d'avoir de la visite.
- Ne vous connectez sur Internet que lorsqu'il y a d'autres personnes autour de vous. Parlez de votre difficulté avec quelqu'un qui habite avec vous.
- Demandez à une personne de confiance si vous pouvez l'appeler quand vous sentez une envie de jouer arriver.
- Rendez ou coupez vos cartes de crédit.



**Apprenez à reconnaître les situations à risque.**

Il y a des circonstances dans lesquelles vous ressentez une grande envie de jouer. Si vous voulez diminuer ou arrêter le jeu, il est important de connaître ces situations et de trouver une manière de les gérer.

Dans le tableau ci-dessous, vous trouverez une série de situations à risque. A quel point avez-vous envie de jouer dans ces situations ? Donnez à chaque situation à risque un chiffre de 0 à 10 (0 = pas d'envie et 10 = très forte envie de jouer). Vous pouvez ajouter vous-même des situations à la liste. (Regardez aussi ce que vous avez inscrit p.22-29)

Situations à risque	Mon envie de jouer (0 à 10)
Passer devant une salle de jeu, un café avec bingo, un casino, ...	
Avoir de l'argent en poche	
Avoir bu de l'alcool ou consommé de la drogue	
N'avoir rien d'autre à faire (ennui)	
Se disputer avec le partenaire, les amis, la famille	
Etre content de moi	
Etre critiqué	
Me sentir mal	
Lorsque le soir tombe	
Avoir prévu de faire quelque chose qui finalement ne se fera pas	
Etre fatigué	
Me sentir bien	
...	

Repérer et analyser vos situations à risques vous aidera à mieux les gérer. Dans certains cas, vous pourrez éviter une situation risquée mais la plupart du temps vous devrez mettre en place des alternatives. Il est important de trouver d'autres manières de se détendre, d'autres sources de plaisir. Il n'existe pas une recette magique applicable à toutes les situations à risque. Il est donc possible que vous ayez besoin de temps pour trouver les alternatives les plus adéquates pour vous. Ne vous mettez pas trop de pression. Chaque changement nécessite du temps.

## Changez votre mode de vie.

### Attention à l'alcool et aux drogues.

Vous avez moins de contrôle sur votre comportement face au jeu si vous êtes sous l'influence d'alcool ou de drogues.

- Ne buvez pas d'alcool si vous vous trouvez près de lieux où vous pourriez avoir accès à des jeux de hasard.
- Restez à la maison ou chez un ami quand vous choisissez tout de même de boire de l'alcool.
- Si vous vous rendez dans un lieu où l'on joue, emmenez un ami avec vous et informez-le de votre difficulté par rapport au jeu. Expliquez-lui que vous avez plus de difficultés à résister au jeu lorsque vous avez consommé de l'alcool ou de la drogue.

### Découvrez une autre activité.

Les anciens joueurs racontent souvent qu'ils s'ennuient après avoir arrêté de jouer. N'hésitez donc pas à chercher d'autres manières d'occuper votre temps libre de façon agréable.

Quelques exemples :

- Essayez un sport que vous aimez bien.
- Attaquez-vous aux tâches que vous remettez à plus tard depuis longtemps.
- Inscrivez-vous à un cours ou à une formation.
- Promenez-vous, faites du vélo une petite heure par jour.
- Prenez soin d'un animal de compagnie.
- Organisez une excursion pour le week-end.
- Inscrivez-vous dans une association.
- Commencez une nouvelle collection ou un autre loisir.
- Reprenez contact avec votre famille et vos amis.



### Prenez soin de vous.

Le stress et les tensions sont souvent la cause de problèmes de jeu. Vous pouvez apprendre à gérer les tensions d'une autre manière.

Exemples :

- Dormez assez, mangez sainement, détendez-vous, faites du sport, amusez-vous.
- Acceptez l'aide des autres. Ne restez pas isolé.
- Parlez avec les autres de vos sentiments, de vos émotions et de vos difficultés.

### Profitez de chaque moment.

Ne pensez pas constamment à demain mais regardez comment vous pouvez influencer positivement votre vie aujourd'hui.

- Profitez des petites choses (un compliment, une tâche accomplie, un bon repas).
- Fixez-vous de petits objectifs réalisables et qui sont importants pour vous (ne pas jouer pendant 24H, essayer une activité sportive, payer vos mensualités de crédits). Récompensez-vous si vous y arrivez (avec une balade, une soirée détente, une sortie agréable, un bon repas, un film au cinéma, etc.).

### Contrôlez vos pensées.

« Je pense que la chance est avec moi. »

« La machine va donner aujourd'hui. »

« Je me sens tendu. En jouant, je me sentirai mieux. »

« Je le sais, si je m'y prends de cette façon, alors je pourrai gagner aujourd'hui. »

« Je le sens : je dois jouer maintenant. »

Il vous arrive peut-être d'avoir de telles pensées qui vous donnent envie d'aller jouer ou de jouer plus. Cependant, n'oubliez pas que ces pensées sont fausses et qu'elles ne correspondent pas à la réalité.

Vous pouvez remplacer ces pensées par des pensées réalistes qui vous aideront justement à ne pas jouer. Ci-dessous, vous trouverez des phrases que vous pouvez vous répéter si vous sentez monter en vous le besoin de jouer.

« Jouer plus = perdre plus. »

« Plus je joue, plus je dois mentir. »

« Je ne me sens pas mieux après avoir joué, je me sens plus mal. »

« J'ai déjà perdu trop d'argent, je ne pourrai jamais en regagner autant. »

« Je préfère payer mes dettes que de perdre encore plus d'argent. »

## Et vous ?

Inscrivez trois conseils que vous pouvez commencer à appliquer dans les jours qui viennent. Décrivez vos conseils le plus concrètement possible. Par exemple : « Si j'ai très envie de jouer, alors je téléphone à mon frère. » ou « Quand je rentrerai du travail cette semaine, je prendrai un autre chemin pour ne pas passer devant le café où il y a un bingo. »

Conseil 1: .....

Conseil 2: .....

Conseil 3: .....

## Bon à savoir

### Décrocher.

Certains joueurs sont confrontés à des symptômes de manque lorsqu'ils arrêtent de jouer.

Il y a les symptômes physiques de manque comme le mal de tête, la fatigue, la transpiration, les troubles du sommeil et les problèmes d'estomac ou d'intestins. Il peut également y avoir des symptômes psychologiques de manque tels que les angoisses, le sentiment de culpabilité, la méfiance, l'humeur dépressive et l'irritabilité. Chez la plupart des personnes qui en souffrent, ces symptômes disparaissent après quelques semaines.

### Vous êtes un alpiniste.

Malgré toutes les bonnes résolutions, il se peut que vous recommenciez à jouer. Vous n'avez pas à en avoir honte et vous ne devez pas désespérer. Comparez cela à l'alpiniste qui grimpe lentement. Soudain, il place mal son pied et glisse un peu. C'est juste un faux pas. Pour l'alpiniste, ce n'est pas une raison d'abandonner son ascension et de se laisser glisser plus bas.

## Que faire si vous rechutez ?

Lors d'une démarche de changement de comportement, il arrive de vivre des rechutes. Si vous rechutez vous serez sans doute déçu mais n'oubliez pas que cela ne signifie pas du tout que votre démarche de changement est un échec. Vous pouvez vous protéger de futures rechutes en écrivant pourquoi et quand vous avez rejoué. Vous pouvez le noter p.44 de cette brochure.

Cela peut vous aider à identifier les situations difficiles pour vous et à imaginer un « plan d'urgence » que vous pouvez activer pour limiter les risques de rechutes.

### Quelques conseils

- Organisez votre temps. Prenez un moment pour aller à l'extérieur et respirer de l'air frais.
- Appelez une personne de confiance et expliquez-lui que vous avez rejoué et que vous avez besoin d'aide.
- Si c'est nécessaire, arrêtez de boire de l'alcool et demandez de l'eau ou un soft.
- Si c'est possible, allez chez une personne de confiance qui sait que vous jouez.

## Bon à savoir

### Vous pouvez vous faire interdire l'accès aux casinos et salles de jeux.

Vous pouvez faire en sorte qu'il soit impossible pour vous de pénétrer dans une salle de jeux ou un casino **en Belgique**. Vous pouvez le faire en vous faisant interdire l'entrée de ces endroits. Cela se fait par écrit. Vous trouverez un formulaire sur le site web de la *Commission des Jeux de Hasard* ([www.gamingcommission.fgov.be](http://www.gamingcommission.fgov.be)). Complétez ce formulaire et envoyez-le avec une copie de votre carte d'identité (recto verso) à :

Commission des Jeux de Hasard  
Kantersteen 47  
1000 Bruxelles

A cette adresse, vous pouvez également remplir le formulaire sur place.

**Au Pays-Bas**, vous pouvez demander une interdiction d'entrée ou une limitation d'accès à *Holland Casino* en complétant le formulaire qui se trouve sur le page web : [www.hollandcasino.nl/corporate/NL/bezoekbeperking/default.htm](http://www.hollandcasino.nl/corporate/NL/bezoekbeperking/default.htm)

**En France**, il faut se rendre physiquement dans un bureau local de la police judiciaire pour faire la demande d'interdiction. Le bureau local le plus proche est celui de Lille dont la compétence s'étend aux départements du Nord, du Pas-de-Calais, de la Somme, de l'Aisne et de l'Oise :

Hôtel de Police  
19, rue de Marquillies  
59034 Lille CEDEX - France

Tél : +33 3 20 10 78 20 ou +33 3 20 10 78 22 ou +33 3 20 10 78 23

[www.adictel.com](http://www.adictel.com) permet l'interdiction à certaines salles de jeu françaises et certains sites internet de jeux.

# Chercher de l'aide

## Bruxelles

### Le Pélican asbl

Rue Drootbeek 32  
1020 Bruxelles  
02 502 08 61  
contact@lepelican-asbl.be  
www.lepelican-asbl.be

### Clinique du Jeu Pathologique Dostoïevski

Place Van Gehuchten 4  
1020 Bruxelles  
02 477 37 70  
serge.minet@chu-brugmann.be  
www.cliniquedujeu.be  
www.stopjeu.cliniquedujeu.be

### Joueurs Anonymes de Bruxelles

Avenue Henri Jaspar 117  
1060 Bruxelles  
02 538 08 80  
0477 59 96 75

## Charleroi

### Hôpital Vincent Van Gogh

Rue de l'Hôpital, 55  
6030 Marchienne-au-Pont  
071 92 14 11

## Liège

### Centre ALFA

Rue de la Madeleine 17  
4000 Liège  
04 223 09 03  
contact@centrealfa.be  
www.centrealfa.be

### Joueurs Anonymes de Liège

Rue de l'Eglise 3  
4032 Liège (Chênée)  
Marc : 04 263 26 45  
0486 18 40 90  
Freddy : 0478 53 49 55

### Hôpital de jour La Clé

Bd de la Constitution 153  
4020 Liège  
04 342 65 96  
hj.lacle@skynet.be  
www.hjulacle.be

## Namur

### Sésame

Rue de Bruxelles 18  
5000 Namur  
081 23 04 40 info@sesame.be

### Hôpital NP Saint-Martin

Rue Saint-Hubert 84  
5100 Dave – Namur  
081/30.28.86 - 081/32.12.92

## Marche-en-Famenne

### Joueurs Anonymes de Marche en Famenne

Centre culturel  
Chaussée de l'Ourthe 74  
6900 Marche-en-Famenne  
Pascal : 0496 27 65 96  
Gregoire.pasc@skynet.be

## Aide par téléphone

### SOS Jeux

0800 35 777 (24h/24 et 7 jours/7)  
Pour toute question sur la dépendance au jeu.

### Infor-Drogues

02 227 52 52 (24h/24)  
Pour toutes les questions concernant la boisson, les drogues, les médicaments et le jeu.

## Sites web

www.adictel.com  
www.stopouencore.be  
www.infordrogues.be



**Dois-je m'inquiéter au sujet de mon comportement face au jeu ?**

**Quelle est ma fréquence de jeu et combien cela me coûte-t-il?**

**Comment changer mon comportement et maintenir ce changement?**

Avec le soutien de



Wallonie