

J'emprunte  
auprès d'amis  
pour jouer.

Comment  
m'en sortir?

Besoin d'informations  
supplémentaires?  
Contactez-nous par e-mail:  
[info@joueurs.aide-en-ligne.be](mailto:info@joueurs.aide-en-ligne.be)

VOS HABITUDES DE  
JEUX DEVIENNENT  
ENVAHISSANTES?

Mon mari joue de  
plus en plus et me  
cache des choses.

Où trouver  
de l'aide?



REPRENEZ  
LE CONTRÔLE  
AUJOURD'HUI



## DE L'INFORMATION

**Vous vous posez des questions sur les jeux d'argent et la dépendance au jeu? Nous proposons:**

- > de l'information sur les jeux de hasard, les risques associés et l'addiction.
- > des conseils pour les proches d'un joueur excessif.
- > des adresses et des pistes d'aide.

## DES TESTS

**Vous souhaitez évaluer les risques de vos habitudes de jeu(x). Nous proposons:**

- > des tests gratuits, rapides et anonymes.
- > un feedback personnalisé et de l'aide.



## UN PROGRAMME D'AIDE

**Vous voulez diminuer ou arrêter le jeu? Nous proposons un programme autonome d'une durée de 12 semaines:**

- > choisissez vos objectifs pour le jeu.
- > repérez des situations à risques.
- > mettez des stratégies en place pour les gérer efficacement.

**Le programme d'aide en ligne est gratuit, anonyme et accessible 7J/7 & 24h/24**



## UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

**Vous voulez être accompagné dans votre démarche pour arrêter/diminuer le jeu?**

- > vous pouvez solliciter l'accompagnement d'un psychologue en ligne.
- > les contacts se font via chats.

**L'accompagnement psychologique est gratuit, anonyme et sur rendez-vous.**

## UN FORUM

**Vous souhaitez échanger avec d'autres participants de l'Aide en ligne?**

- > bénéficiez d'un forum privé réservé aux personnes inscrites à l'Aide en ligne.