



Avec un carnet  
de jeu personnel

**18+**

*Spielerschutz  
Protection des joueurs  
Protezione dei giocatori*

**De précieux conseils pour l'utilisation  
des jeux de hasard**

**SWISSLOS**



# Le jeu, source de plaisir

Jeux de tirage, Sporttip, billets à gratter et autres:

Les différentes loteries proposées par Swisslos se veulent distrayantes, tout en présentant de réelles chances de gagner et en servant la bonne cause.

Par rapport aux jeux de hasard des automates ou à d'autres formes de jeux, le risque de dépendance est bien moindre. Cependant, Swisslos s'engage activement en faveur d'une prévention du jeu excessif, une pathologie ayant déjà entraîné de nombreuses personnes dans de graves difficultés professionnelles et privées.

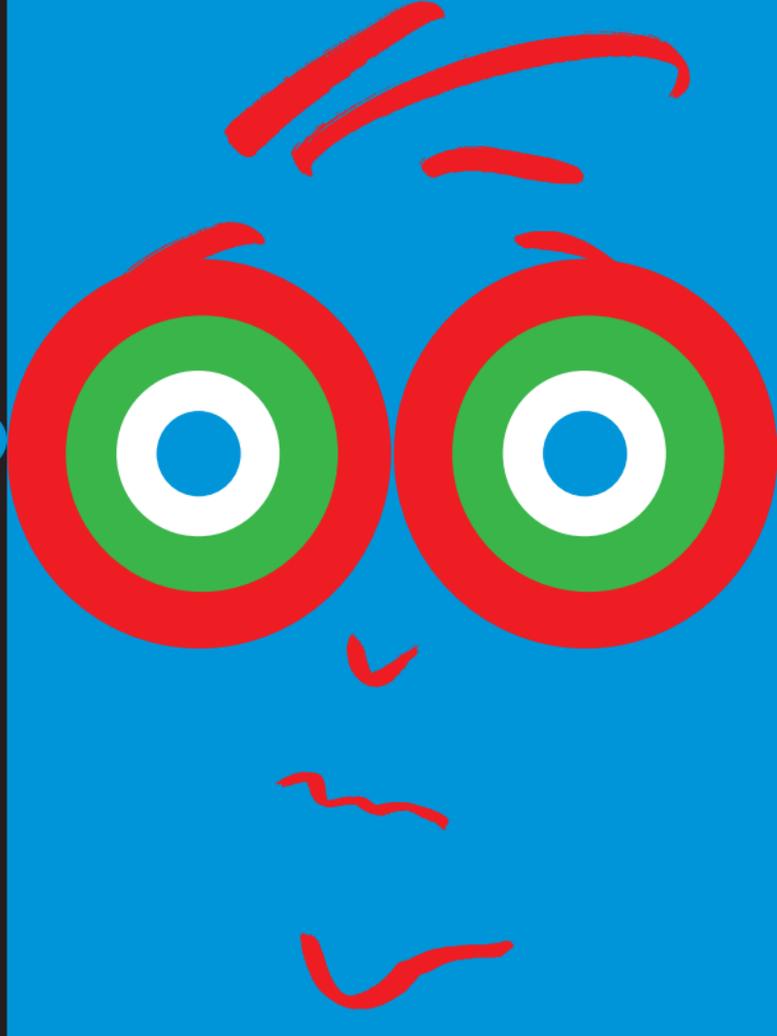
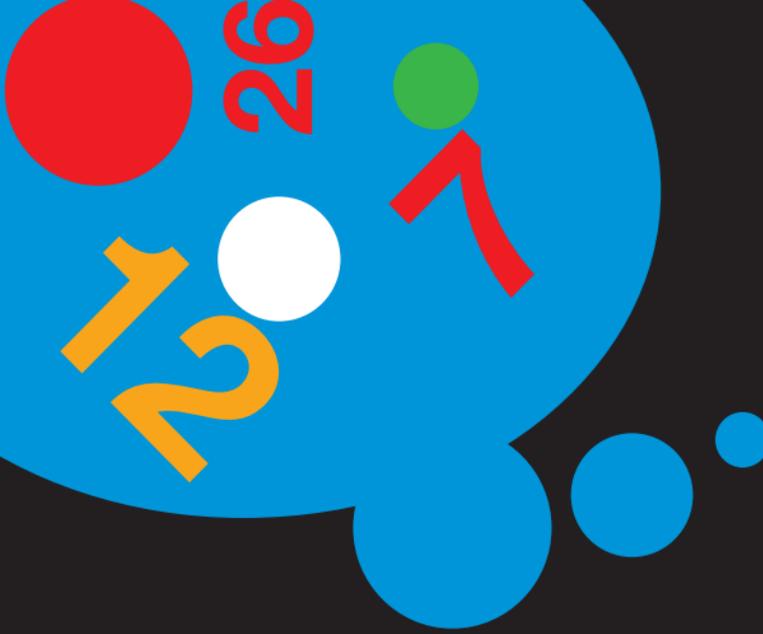
Le jeu ne doit pas être synonyme d'épreuve, mais conjuguer plaisir, distraction et responsabilité!

**Qu'est-ce que le jeu excessif, quels en sont les symptômes, comment soigner cette pathologie?**



# Pour que le jeu reste un jeu

- Divertissement:** Les jeux de hasard ne doivent pas remplacer une activité rémunératrice. Jouez pour vous divertir, mais ayez également d'autres loisirs.
- Argent:** Ne misez que la somme que vous pouvez vous permettre. Ne jouez pas pour tenter de compenser des pertes. Fixez-vous une limite raisonnable. N'empruntez pas d'argent pour jouer.
- Stress:** Ne jouez jamais quand vous êtes stressé ou déprimé.
- Durée:** Décidez à quelle fréquence vous achèterez des jeux de hasard. Délimitez avant même de commencer, le temps que vous passerez à jouer. Arrêtez de jouer dès que vous avez atteint la durée fixée, que vous soyez en train de gagner ou de perdre.
- Carnet de jeu:** Gardez le contrôle de vos habitudes de jeu. Surveillez votre fréquence de jeu et les sommes que vous misez. Utilisez le carnet de jeu offert dans cette brochure.



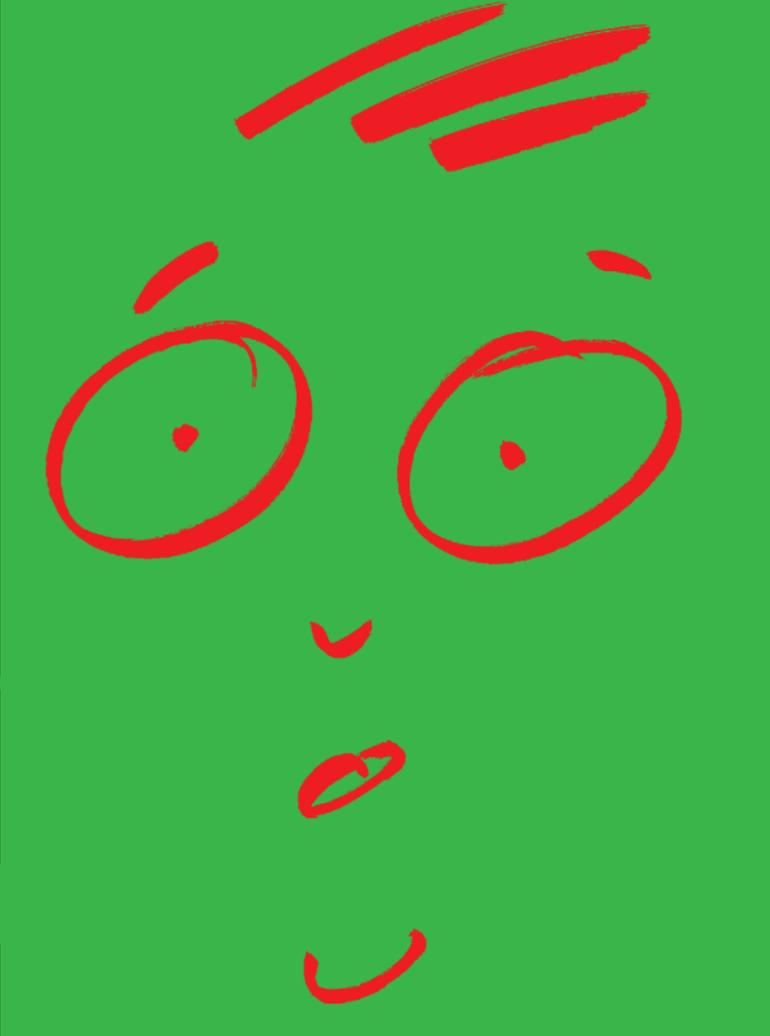
# «Où que je me trouve, je n'ai plus qu'une seule chose en tête: le jeu...»

Le jeu peut faire perdre la maîtrise de son comportement au point qu'il devient difficile de penser à autre chose. L'environnement professionnel et social passe au second plan – trouver l'argent nécessaire au jeu et dissimuler sa dépendance sont bien plus importants.

## **Est menacée ou déjà dépendante, toute personne:**

- qui, en dépit de bonnes résolutions, retombe dans le jeu.
- qui ne respecte plus les limites horaires ou budgétaires qu'elle s'est fixées.
- qui s'agite, gagnée par la nervosité quand il n'y a pas de possibilité de jeu.
- qui s'absente du travail pour jouer.
- qui emprunte de l'argent pour continuer à jouer.
- qui avec ses gains souhaite rembourser des dettes ou résoudre des difficultés financières.
- dont le jeu a engendré des difficultés familiales.
- qui ne s'intéresse plus à ses amis ou loisirs.
- à qui le jeu a pu faire naître des pensées suicidaires.

**Le jeu excessif est une pathologie qui se soigne.**



# «J'arrêterai de jouer, dès que j'aurai remboursé mes dettes.»

Après avoir répondu aux deux questions suivantes, vous saurez si êtes concerné par un problème de dépendance au jeu.

## 1. Avez-vous déjà ressenti le besoin de toujours devoir miser plus au jeu?

toujours    souvent    rarement    jamais

## 2. Avez-vous déjà été amené à mentir à vos proches sur votre comportement de jeu?

toujours    souvent    rarement    jamais

Si vous avez répondu par «toujours» ou «souvent» à une ou aux deux questions, il est probable que vous soyez en difficulté par rapport au jeu. Swisslos vous conseille de vous adresser rapidement à un centre spécialisé ou à un groupe de parole. Pour connaître les adresses, appelez le **0800 713 713**.



**Quelle est ma  
manière de jouer?**

# Mon carnet de jeu

## Objectif

Votre carnet de jeu est un outil supplémentaire pour surveiller votre comportement de jeu. Observez votre comportement de jeu durant une semaine et reportez dans ce carnet de jeu tout ce qui a trait au jeu, le type de jeu joué, les enjeux et les sentiments ressentis. Il est intéressant de se fixer une limite de temps ou d'argent.

 = joie,  = déception,  = frustration.

## Comment tenir mon carnet de jeu

1. Je reporte dans mon carnet de jeu, le type de jeu auquel j'ai joué, la durée et l'enjeu (Ma journée de jeu).
2. Je reporte les résultats de la journée dans le récapitulatif de la semaine (Ma semaine de jeu). Puis je calcule le total de la semaine.
3. Je fais mon bilan personnel de la semaine.
4. Je tiens mon carnet de jeu pendant trois à quatre semaines et j'observe s'il y a ou non des modifications dans mon comportement de jeu.

# Ma journée de jeu 1

Date

---

Nom du jeu  
(Lotto, billets, paris, jeux de casino, autres)

Durée de jeu  
(en minutes)

Enjeu  
(en CHF)

Sentiment



			Smiling face icon	Neutral face icon	Frowning face icon
Total de la journée					

# Ma journée de jeu 2

Date

---

Nom du jeu  
(Lotto, billets, paris, jeux de casino, autres)

Durée de jeu  
(en minutes)

Enjeu  
(en CHF)

Sentiment



Total de la journée					

# Ma journée de jeu 3

Date

---

Nom du jeu  
(Lotto, billets, paris, jeux de casino, autres)

Durée de jeu  
(en minutes)

Enjeu  
(en CHF)

Sentiment



Total de la journée					

# Ma journée de jeu 4

Date

---

Nom du jeu  
(Lotto, billets, paris, jeux de casino, autres)

Durée de jeu  
(en minutes)

Enjeu  
(en CHF)

Sentiment



Total de la journée					

# Ma journée de jeu 5

Date

---

Nom du jeu  
(Lotto, billets, paris, jeux de casino, autres)

Durée de jeu  
(en minutes)

Enjeu  
(en CHF)

Sentiment



Nom du jeu (Lotto, billets, paris, jeux de casino, autres)	Durée de jeu (en minutes)	Enjeu (en CHF)	Sentiment		
Total de la journée					

# Ma journée de jeu 6

Date

---

Nom du jeu  
(Lotto, billets, paris, jeux de casino, autres)

Durée de jeu  
(en minutes)

Enjeu  
(en CHF)

Sentiment



Nom du jeu (Lotto, billets, paris, jeux de casino, autres)	Durée de jeu (en minutes)	Enjeu (en CHF)	Sentiment		
Total de la journée					

# Ma journée de jeu 7

Date

---

Nom du jeu  
(Lotto, billets, paris, jeux de casino, autres)

Durée de jeu  
(en minutes)

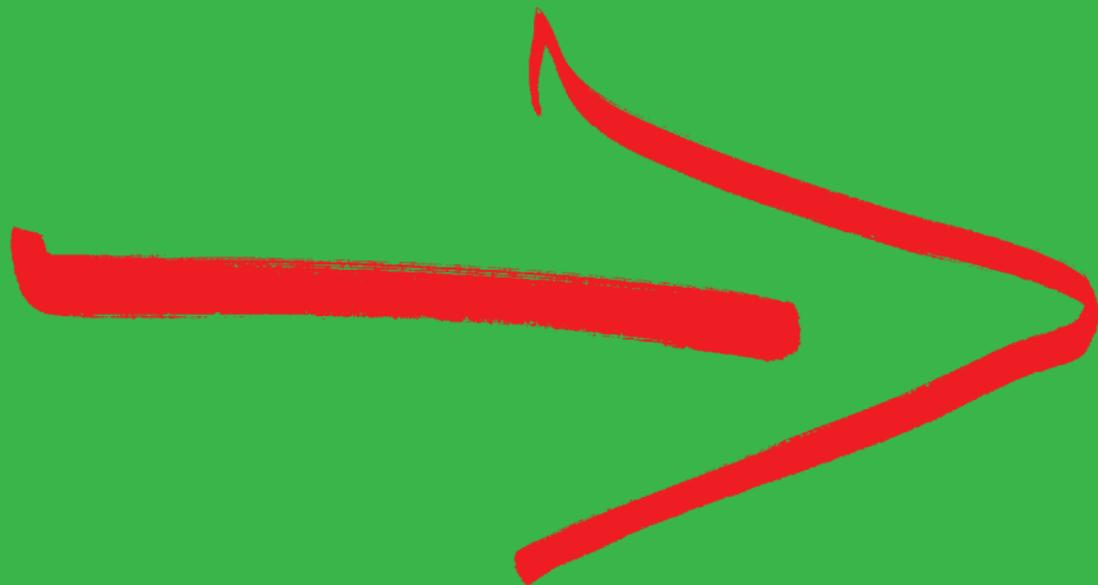
Enjeu  
(en CHF)

Sentiment



Nom du jeu (Lotto, billets, paris, jeux de casino, autres)	Durée de jeu (en minutes)	Enjeu (en CHF)	Sentiment		
Total de la journée					

# Les résultats



# Ma semaine de jeu

de

à

Jour	Durée de jeu (en minutes)	Enjeu (en CHF)	Sentiment		
					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
Total de la semaine					

# Mon bilan de la semaine

1. Ai-je respecté le budget que je m'étais alloué pour jouer?

---

2. Aurais-je dû miser moins et/ou passer moins de temps à jouer?

---

3. Quelles sont les activités de loisirs que je prévois pour la semaine prochaine?

---

Aimeriez-vous discuter de votre carnet avec un spécialiste?

Pour plus d'informations, appelez le **0800 713 713**.





# Aide et souffrance des proches

Les personnes présentant une pathologie de jeu ne sont pas les seules à souffrir. Leur famille, leurs amis subissent les conséquences de cette dépendance. Les personnes dépendantes ne respectent plus leurs engagements et fuient tout contact.

## **Aider une personne présentant une pathologie de jeu, c'est**

- l'écouter
- faire preuve de compréhension
- accepter de l'aide professionnelle pour soi-même et la personne concernée

## **Aider ce n'est pas**

- prêter de l'argent ou rembourser les dettes/régler les factures
- faire des reproches
- contribuer à dissimuler le problème, en mentant par exemple

**Même en tant que proche d'une personne présentant une pathologie, n'hésitez pas à vous adresser à un centre de consultation et à vous informer sur les aides possibles.**

## **Aides aux personnes concernées et à leurs proches**

Pour une consultation professionnelle, veuillez vous adresser à un centre de consultation ou à un groupe de parole proche de chez vous.

Pour connaître les adresses des centres de consultation et groupes de parole dans votre canton appelez gratuitement le **0800 713 713** (lundi – samedi) ou écrivez-nous à **[spielerschutz@swisslos.ch](mailto:spielerschutz@swisslos.ch)**.

La helpline intercantonale 0800 040 080 ou [www.sos-spielsucht.ch](http://www.sos-spielsucht.ch) proposent des consultations anonymes de lutte contre la dépendance au jeu excessif.

Pour plus d'informations sur la protection des joueurs, consultez le site **[www.swisslos.ch/protectiondesjoueurs](http://www.swisslos.ch/protectiondesjoueurs)**

Swisslos Loterie Intercantonale  
Lange Gasse 20  
4002 Bâle  
Suisse