

Quel joueur êtes-vous ? Faites le test !

1. Lorsque vous jouez, vous avez des difficultés à vous fixer des limites de temps et d'argent et à les respecter.
 Toujours Souvent Jamais
2. Vous n'avez pas d'autre recours que le jeu pour combattre votre stress ou vos soucis.
 Toujours Souvent Jamais
3. Vous préférez jouer seul(e).
 Toujours Souvent Jamais
4. Vous ne savez pas exactement combien de temps vous passez à jouer.
 Toujours Souvent Jamais
5. Vous ne savez pas exactement combien d'argent vous dépensez au jeu.
 Toujours Souvent Jamais
6. Vous ne pouvez pas parler ouvertement de vos habitudes jeu et des sommes que vous y dépensez.
 Toujours Souvent Jamais
7. Lorsque vous perdez, vous avez tendance à continuer de jouer ou à y retourner pour vous refaire.
 Toujours Souvent Jamais
8. Vous avez du mal à dire non à une invitation à jouer.
 Toujours Souvent Jamais

Majorité de «jamais»: votre comportement de jeu comporte peu de risque, vous gardez la tête froide.

Majorité de «souvent»: vous devriez réfléchir à vos habitudes de jeu. Elles peuvent comporter des risques.

Majorité de «toujours»: attention, vous avez du mal à fixer des limites et avez tendance à perdre le contrôle. Le jeu prend trop de place dans votre vie. Ne restez pas seul face à ce problème, demandez de l'aide.

Les résultats de ce test ne sont qu'indicatifs. Ils ne remplacent aucunement le diagnostic d'un professionnel.

Gardez-vous le contrôle sur vos habitudes de jeu ?

Si vous vous inquiétez de vos habitudes de jeu ou de celles d'un proche, vous pouvez vous adresser à **Addiction Valais - Aide / Prévention**

Centre de Monthey
Château-Vieux, 1870 Monthey
Tél: 027 472 51 20

Centre de Martigny
Rue d'Octodure 10b, 1920 Martigny
Tél: 027 721 26 31

Centre de Sion
Rue du Scex 14, 1920 Sion
Tél: 027 327 27 00

Centre de Sierre
Av. Général-Guisan 2, 3960 Sierre
Tél: 027 456 22 77

Centre de Brig
Sebastiangasse 7, 3900 Brig
Tél: 027 923 25 72

ADDICTION VALAIS

Addiction Valais est une fondation à but non lucratif active dans la prévention et le traitement des addictions (alcool, drogues, jeux d'argent, Internet, jeux vidéo,...).
www.addiction-valais.ch

0800 801 381

Ligne romande d'aide sur le jeu problématique
(no d'appel gratuit et anonyme, 24h/24h)

Pour plus d'informations,
vous pouvez consulter
www.sos-jeu.ch et
www.stop-jeu.ch



Pour que le jeu reste un plaisir !



Information pour les personnes
de plus de 55 ans qui aiment jouer
aux jeux d'argent et de hasard.



ADDICTION | VALAIS
AIDE | PRÉVENTION





Jeux d'argent et de hasard, aspects positifs et risques pour les seniors

Les jeux d'argent et de hasard sont un divertissement très prisé en Suisse, notamment des seniors. 50% des joueurs réguliers sont âgés de 55 ans et plus.

Aspects positifs du jeu pratiqué avec modération:

- favorise une meilleure vie sociale
- améliore l'humeur
- brise la solitude et l'ennui



Si la majorité des joueurs (machines à sous, loterie électronique / Tactilo, billets à gratter, PMU,...) le font sans que cela ne soit un problème, certaines personnes peuvent perdre le contrôle et se mettre en difficulté.

La retraite, une période de transition et de changement

Les personnes à la retraite disposent de beaucoup de temps libre et souvent d'un nouveau budget, avec un revenu fixe. Cette période peut s'accompagner d'une baisse des activités sociales et d'un certain isolement.

Par ailleurs, en vieillissant, certaines personnes développent des déficits cognitifs, voir des problèmes de démence sénile.

Tous ces éléments peuvent constituer des facteurs de risque pour les aînés jouant aux jeux d'argent et de hasard. La perte de contrôle sur le comportement de jeu peut vite arriver. La personne se met alors à jouer de plus en plus et à miser des sommes toujours plus importantes. Les conséquences négatives du jeu excessif ne tardent pas à survenir: problèmes financiers, endettement, stress, anxiété, tensions familiales, etc...



Comment garder un comportement de jeu sain et responsable ?

- Considérez le jeu uniquement comme une forme de divertissement: une perte au jeu en est le coût, tout comme le prix d'un bon repas au restaurant ou un billet au théâtre
- Ne dépensez pas plus que ce que vous pouvez vous permettre de perdre
- Intégrez un poste «dépenses au jeu» dans votre budget mensuel
- Avant la session de jeu, fixez-vous des limites de temps et d'argent et respectez-les
- Gardez la tête froide pendant le jeu et prenez des pauses fréquentes
- Prenez des pauses pendant la session de jeu
- N'oubliez pas que le hasard ne se contrôle pas et que le vrai gagnant est l'industrie du jeu

LA RÈGLE D'OR
ACCEPTÉZ DE PERDRE
DE L'ARGENT AU JEU ET NE
TENTEZ PAS DE VOUS «REFAIRE»

De manière générale, veillez à avoir également d'autres occupations ou loisirs que le jeu. Demeurez actif au quotidien, insérez-vous dans un réseau social stimulant, découvrez-vous des passions, etc... De bonnes habitudes de vie diminuent les risques d'excès dans tous les domaines.