



8 questions pour savoir si vous risquez d'être accro au jeu

Etes-vous capable de résister à l'envie de jouer ?

Oui, sans problème /_/ (2 points) La plupart du temps, parfois la tentation est trop forte /_/ (1 point)

Non. Je joue à la moindre occasion /_/ (0 point)

Jouez-vous pour diminuer votre stress ou pour oublier vos problèmes ?

Non, c'est un simple divertissement /_/ (2 points) Oui, c'est un bon moyen d'évasion /_/ (0 point)

A l'occasion, mais j'ai d'autres façons de me changer les idées /_/ (1 point)

Quand vous jouez, savez-vous combien d'argent vous êtes en train de perdre ou de gagner ?

Oui, je sais toujours où j'en suis /_/ (2 points) Non, quand je joue, j'oublie tout /_/ (0 point)

Ce n'est pas toujours facile dans le feu de l'action /_/ (1 point)

Avant de jouer, vous fixez-vous une limite d'argent ?

Oui/ (2 points) La plupart du temps, mais il m'arrive de dépasser/ (1 point) Les limites, je ne connais pas /_/ (0 point)

Quand vous parlez de vos dépenses au jeu, en parlez-vous franchement ?

Non. Ça ne regarde que moi /_/ (0 point) Oui, sans hésitation/ (2 points) Selon les circonstances, ça dépend /_/ (1 point)

Vous arrive-t-il d'emprunter pour jouer ?

Oui, plus que je ne voudrais/ (0 point) Non/ (2 points) A l'occasion, mais je rembourse rapidement /_/ (1 point)

Vous arrive-t-il de jouer pour regagner de l'argent perdu ?

Oui, la chance va bien finir par me sourire/ (0 point) Non, lorsque je perds, j'aime mieux arrêter/ (2 points)

A l'occasion, mais je sais que je prends le risque de perdre plus /_/ (1 point)

Pensez-vous qu'il existe des astuces pour gagner ?

Oui /_/ (0 point) Non, il n'y a pas d'astuce pour le hasard/ (2 points) Parfois, je suis tenté de le croire/ (1 point)

Comptez vos points. 12 points ou plus : tout va bien. 6 à 11 points : soyez vigilant. 5 points ou moins : attention ! vous semblez avoir perdu la maîtrise de votre envie de jouer. Ne restez pas seul avec votre problème.

Source : « Quel joueur êtes-vous ? La Française des jeux, 2008.



Le Doc' du doc

Jeu

Cette activité plaisante à haute valeur pédagogique ajoutée, surtout chez les enfants, peut se transformer en addiction. Chez les adolescents et les adultes, le jeu d'argent peut même ruiner la vie affective, scolaire ou professionnelle. Cette ruine est souvent précédée de l'apparition de signes d'alerte :

- Etre souvent préoccupé par le jeu
- Augmenter ses mises et ses dépenses de jeu
- Faire des efforts pour diminuer mais jouer toujours autant
- Etre irritable lorsqu'on ne peut pas jouer autant qu'on le voudrait
- Jouer pour oublier ses problèmes
- Retourner jouer pour regagner l'argent perdu
- Mentir pour cacher que l'on joue
- Emprunter de l'argent pour payer ses dettes de jeu
- Voler ou frauder pour jouer
- Risquer de perdre son emploi ou sa famille à cause du jeu.

Comme toute addiction, le « jeu pathologique » crée une dépendance impossible à vaincre seul. D'où l'intérêt d'une prise en charge médicale et sociale. Parlez-en à votre médecin.

Source : « Quel joueur êtes-vous ? La Française des jeux, 2008.