



BROCHURE INFORMATIVE SUR LA DÉPENDANCE AU JEU



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

**CHECK
DEIN
SPIEL**



LE PLAISIR PEUT DEVENIR UNE ADDICTION

Les jeux de hasard procurent du plaisir. Effectivement, c'est une activité passionnante et très divertissante. La perspective de gagner rapidement exerce un véritable attrait. Pourtant, certains jouent plus souvent et longtemps qu'ils le voudraient réellement. Et ils misent plus d'argent que ce que leurs économies leur permettent. Voilà des signaux qui montrent que le jeu devient une addiction.

Ils continuent quand même à jouer encore et encore, en espérant qu'ils pourront regagner l'argent qu'ils ont perdu. Ils ne contrôlent plus leurs actes. S'ensuivent de grosses pertes d'argent, de la frustration et du désespoir. Généralement, les proches de ces personnes souffrent aussi.



**BON
À SAVOIR**

Il n'y a pas de moment précis à partir duquel quelqu'un devient dépendant au jeu. Le changement se fait en douceur.

OÙ EN ÊTES-VOUS ?

1

Dans les jeux de hasard, misez-vous plus d'argent que ce que vos économies vous permettent ?

2

Avez-vous déjà essayé de jouer moins sans y arriver ?

3

Êtes-vous énervé(e) ou irrité(e) quand vous ne pouvez pas jouer ?

4

Vous a-t-on déjà critiqué(e) parce que vous jouez trop ?

5

Vous sentez-vous coupable parce que vous n'arrivez pas à vous arrêter de jouer et parce que vous perdez beaucoup d'argent ?

6

Continuez-vous à jouer pour regagner l'argent que vous avez perdu ?

7

Avez-vous emprunté de l'argent pour pouvoir continuer à jouer ?

8

Avez-vous demandé de l'argent à d'autres personnes pour pouvoir rembourser vos dettes ?

Si vous répondez oui à au moins une question, c'est qu'il y a de fortes chances que vous soyez en train de devenir dépendant(e) au jeu. Notre conseil : parlez-en à un proche ou adressez-vous à un centre de consultation.

LES CONSÉQUENCES DE LA DÉPENDANCE AU JEU

Parfois, l'addiction détruit une vie entière. L'entourage en souffre. La famille et les amis se détournent de vous, vous perdez votre travail. Généralement, cela a plusieurs conséquences :

- On ment parce que l'on a trop honte.
- L'argent pour le loyer et l'alimentation vient à manquer.
- On emprunte de l'argent que l'on ne parvient pas à rembourser.
- Des problèmes apparaissent au sein de la famille et du couple.
- On néglige ses passe-temps et ses autres centres d'intérêt.
- On perd sa joie de vivre et on se sent seul.
- Certaines personnes dépendantes commettent même des actes illégaux.

.....



Soyez honnête avec vous-même

Réfléchissez bien. Avez-vous déjà vécu une de ces conséquences ? Ou est-ce le cas d'un de vos proches ? Demandez de l'aide avant que vos problèmes n'empirent.

.....



Vous trouverez des centres de consultation et des adresses utiles au dos.

Avez-vous déjà vécu cela ?

« Une fois que j'ai commencé à jouer, je ne m'arrête qu'une fois que je n'ai plus d'argent. Quand je gagne, je continue à jouer pour gagner encore plus ; quand je perds, je dois continuer à jouer pour regagner l'argent perdu. »

– Peer, 29 ans



VOICI OÙ OBTENIR DE L'AIDE

Assistance téléphonique du BIÖG pour la dépendance au jeu en allemand

0800 1 37 27 00 (numéro vert)

Horaires de consultation pour les joueurs, les proches
et les personnes intéressées : Du lundi au jeudi : de 10 h
à 22 h et du vendredi au dimanche : de 10 h à 18 h

Service d'assistance téléphonique en langues étrangères dédié à la dépendance au jeu :

[www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/
fremdsprachige-telefon-beratung/](http://www.check-dein-spiel.de/hilfe-fuer-spieler/fremdsprachige-telefon-beratung/)

www.check-dein-spiel.de

Portail d'information et d'aide complet. Informations sur
les jeux de hasard et la dépendance au jeu. Test d'éva-
luation complet, programme d'aide en ligne et adresses
de centres de consultation.

Mentions légales

Publication : Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG),
Cologne. Tous droits réservés.

Direction du projet : Stephanie Eckhardt, BIÖG, Cologne

Concept, texte et
mise en page : em-faktor | Die Social Profit Agentur, Stuttgart

Impression : Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Ce support a été produit dans le respect
de l'environnement.

Version : Juillet 2026

Édition : 2.1, 2.07.26

Images : Titre : steko7 / photocase.de
p. 2 : Dominik Schwarz / photocase.de
p. 5 : superdesign / photocase.de

Cette brochure informative est distribuée gratuitement par le BIÖG. Elle
ne peut être revendue par le / la destinataire ou par des tiers.

Numéro de référence : 33211324