



LORSQUE LE JEU DEVIENT UNE ADDICTION

BROCHURE INFORMATIVE SUR LA DÉPENDANCE AU JEU



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

**CHECK
DEIN
SPIEL**





KASINO

Les jeux de hasard peuvent rendre
dépendant.
Où en êtes-vous ?

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. Bien entendu, vous pouvez aussi miser de l'argent. Mais uniquement un petit montant, dont vous n'avez pas vraiment besoin.

Ou bien êtes-vous de ceux qui jouent plus souvent et plus longtemps qu'ils ne le voudraient ? Misez-vous plus d'argent que ce vos économies vous permettent ? Voilà des signaux qui montrent que le jeu devient une addiction.



Soyez honnête avec vous-même

Réfléchissez bien. Faites le test à la page 8.



LES PIÈGES DES JEUX DE HASARD

Les jeux de hasard peuvent devenir une addiction. Il y a quatre raisons à cela :

1

... La rapidité de certains jeux est particulièrement attrayante

Par exemple, la roulette. La bille roule pendant peu de temps. Pas assez pour réfléchir à ce que l'on a misé et à l'issue possible du jeu.

2

... Les « gains ratés de peu » incitent à jouer à nouveau

Les rouleaux de la machine à sous ont presque formé une série complète et la course de chevaux s'est presque achevée comme mon tuyau l'indiquait.

3

... On éprouve le sentiment « agréable », mais trompeur, d'être le maître du jeu

Il s'agit d'un sentiment procuré, par exemple, par les touches Stop des machines à sous ou les tactiques de bluff au poker.

4

... Jouer avec des jetons ou des points virtuels et pas avec de l'argent

Le problème, c'est que l'on aimerait miser plus et que l'on ne se rend pas compte de l'argent que l'on perd.

SIGNAUX D'ALARME

Une dépendance au jeu se développe lentement. Au début, vous ne remarquez rien d'anormal. À moins que vous ne vouliez ne rien remarquer ?

Symptômes d'une dépendance au jeu

- Vous n'arrivez pas à vous arrêter de jouer.
 - Vous misez tout l'argent que vous avez sur vous.
 - Lorsque vous perdez, vous cherchez un coupable.
 - Vous ne pensez plus qu'à jouer.
 - Vous ressentez l'envie pressante de retourner jouer dès que possible.
 - Vous avez emprunté de l'argent à d'autres personnes pour pouvoir jouer.
-



Soyez honnête avec vous-même

Réfléchissez bien. Présentez-vous les symptômes de quelqu'un ayant un rapport problématique avec les jeux de hasard ?



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

QUAND IL N'EST PLUS POSSIBLE DE S'ARRÊTER

Au début, tout va bien. Jouer vous procure beaucoup de plaisir. Vous avez eu le déclic et vous passez de plus en plus de temps aux machines à sous, au casino ou à jouer aux jeux de hasard sur internet.

Peut-on déjà parler de dépendance ?

« Mais que se passe-t-il lorsque, tout d'un coup, tout tourne désormais autour du jeu ? Est-ce que je suis devenue dépendante ? »

– Sabine, 42 ans

JOUEZ-VOUS POUR LE PLAISIR OU PRENEZ-VOUS DES RISQUES ?

La dépendance au jeu se développe en trois phases :

Dans un premier temps, tout est simple ...

Au début, jouer est source de plaisir. Gagner vous procure un sentiment agréable. C'est pourquoi vous misez plus d'argent.

... puis la situation devient dangereuse

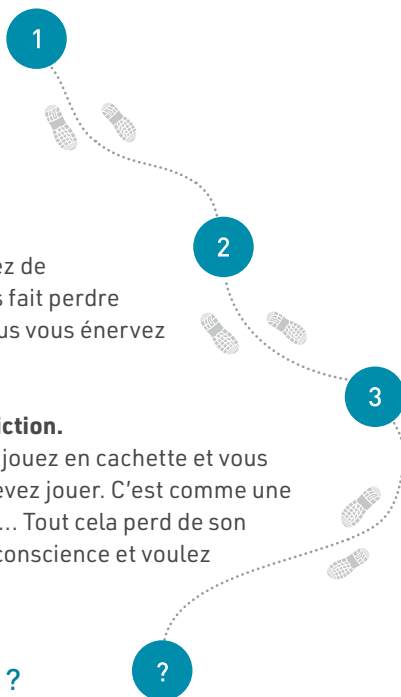
Vous pensez tout le temps au jeu et vous jouez de plus en plus souvent et longtemps. Cela vous fait perdre beaucoup d'argent. Lorsque vous perdez, vous vous énervez et vous vous mettez en colère.

... et les jeux de hasard deviennent une addiction.

Les premiers problèmes apparaissent : vous jouez en cachette et vous commencez à emprunter de l'argent. Vous devez jouer. C'est comme une pulsion. Votre famille, votre travail, vos amis... Tout cela perd de son importance à vos yeux. Vous avez mauvaise conscience et voulez vraiment arrêter à jouer, mais sans succès.

Où en êtes-vous exactement ?

Faites le test à la page suivante.



**C'EST
PROUVÉ !**

Vos gains n'ont aucun lien avec votre performance. Vous ne pouvez pas les influencer. Vos gains sont le fruit du hasard !

MON RAPPORT AUX JEUX DE HASARD EST-IL PROBLÉMATIQUE ?

Faites le test pour savoir où vous en êtes.

Êtes-vous encore dans le vert ou est-il temps de réagir ?

	Oui	Non
1. Lorsque je joue, je mise plus d'argent que ce que mes économies me permettent.	☐	☐
2. J'ai essayé de jouer moins, mais je n'y suis pas arrivé.	☐	☐
3. Lorsque je ne peux pas jouer, je suis énervé et irrité.	☐	☐
4. On m'a déjà critiqué parce que je joue trop.	☐	☐
5. Je me sens coupable parce que je n'arrive pas à m'arrêter de jouer et parce que je perds beaucoup d'argent.	☐	☐
6. Je continue à jouer pour regagner l'argent que j'ai perdu.	☐	☐
7. J'ai emprunté de l'argent à d'autres personnes pour pouvoir continuer à jouer.	☐	☐
8. J'ai commis un acte illégal pour me procurer de l'argent pour les jeux de hasard.	☐	☐
9. J'ai demandé de l'argent à d'autres personnes pour pouvoir rembourser mes dettes.	☐	☐

Avez-vous répondu « oui » à certaines questions ? Dans ce cas, votre rapport aux jeux de hasard est préoccupant. Vous trouverez plus d'informations sur les personnes pouvant vous aider à la fin de la brochure.



Faites un test encore plus détaillé de votre rapport au jeu sur www.check-dein-spiel.de. Vous y trouverez beaucoup de conseils sur la dépendance au jeu.

LES CONSÉQUENCES DE LA DÉPENDANCE AU JEU

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

- L'argent pour le loyer et l'alimentation vient à manquer.
- On ment parce que l'on a trop honte.
- On emprunte de l'argent que l'on ne parvient pas à rembourser.
- Les relations et les amitiés se brisent.
- On joue encore plus pour oublier ses problèmes.



Soyez honnête avec vous-même

Réfléchissez bien. Avez-vous déjà vécu une de ces conséquences ?
Demandez de l'aide avant que vos problèmes n'empirent.



Si vous êtes dépendant au jeu, vous avez besoin d'aide

Pour plus d'informations, voir les pages 12 et 13.



AU DÉBUT, JE N'AI ABSOLUMENT RIEN REMARQUÉ

Mais à un moment donné, je me suis rendu compte que quelque chose avait changé. Il était évident que, pour mon mari, le jeu était devenu bien plus important que notre couple. Puis, nous n'avons soudain plus eu assez d'argent. Cependant, dès que nous parlions, nous finissions par nous disputer. Je me sentais impuissante, j'étais en colère et j'avais peur. Comment cela allait-il évoluer ?

AIDE POUR LES PROCHES

Cela concerne-t-il quelqu'un de votre famille ?

Ce sont souvent les proches qui sont les premiers à remarquer les symptômes de la dépendance au jeu. Voici ce que vous pouvez faire :

1

... avoir le courage de ne plus apporter votre aide

Essayez-vous d'aider la personne en minimisant ses problèmes devant vos connaissances et vos amis ? Peut-être remboursez-vous même les dettes qu'elle a accumulées. Cela part d'une bonne intention, mais vous encouragez la personne dans son addiction et vous prolongez la période de dépendance.

2

... ne pas aller au-delà de ses limites

Prenez soin de vous et veillez à ne pas dépasser vos limites financières et physiques. Vous n'êtes pas obligé(e) d'affronter seul(e) vos problèmes.

3

... parler ouvertement avec vos enfants des problèmes et des craintes de votre famille

Lorsqu'un parent dépendant au jeu ne s'occupe presque plus de ses enfants, ces derniers en souffrent. Les déceptions, la honte et les difficultés financières affectent votre amour-propre. Incitez votre enfant à parler de ses problèmes et de ses craintes.

Les proches de personnes dépendantes au jeu ont aussi besoin d'aide. Pour plus d'informations, voir la page 12.

**C'EST
PROUVÉ !**

Les proches des personnes dépendantes au jeu ne peuvent pas les aider en cachant leur dépendance ou en remboursant leurs dettes. Les personnes dépendantes doivent comprendre qu'elles sont les seules responsables des conséquences de leurs actes.

VOICI OÙ TROUVER DE L'AIDE



Assistance téléphonique du BIÖG pour la dépendance au jeu en allemand : 0800-1 37 27 00

Conseils gratuits et informations sur la dépendance au jeu ; vous pouvez rester anonyme. Du lundi au jeudi de 10 h à 22 h, du vendredi au dimanche de 10 h à 18 h.

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

<https://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. Conseils en ligne, également en turc. Test d'évaluation complet, programme d'aide en ligne et adresses de centres de consultation.



Centres de consultation

Les centres de consultation de dépendance aident les personnes dépendantes au jeu et leurs proches de manière gratuite et personnalisée. Ils peuvent rester anonymes s'ils le souhaitent. Pour trouver des centres de consultation près de chez vous, rendez-vous sur :

www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis.



Clinique spécialisée

Les personnes dépendantes au jeu peuvent bénéficier d'un traitement stationnaire dans une clinique spécialisée. Les centres de consultation vous aident à trouver un endroit où suivre un traitement et vous assistent lors du processus de prise en charge des coûts par votre organisme de sécurité sociale.

Vous pouvez aussi demander de l'aide à votre médecin traitant.

Vous trouverez une liste des cliniques sur

www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis.



Groupes d'entraide

Les groupes d'entraide permettent aux personnes ayant vécu des expériences similaires de se réunir. Elles parlent de leur expérience et se soutiennent mutuellement. Souvent, il existe des groupes d'entraide pour les partenaires et les enfants de personnes dépendantes au jeu.

Vous trouverez une liste des groupes d'entraide proches de chez vous sur : www.gluecksspielsucht.de/adr/index.php.

Pour connaître des groupes d'entraide pour les proches, rendez-vous sur : www.gamanon.de.



Consultation d'endettement

Les personnes dépendantes au jeu sont souvent endettées. Cela touche aussi leurs proches. La consultation d'endettement vous aide à élaborer un plan de remboursement de vos dettes. Cette aide vous est fournie gratuitement.

Pour trouver un centre de consultation d'endettement près de chez vous, rendez-vous sur <https://www.schuldnerberatungen.de/>.



Centre de consultation familiale et d'éducation

BSi votre famille rencontre des problèmes, le centre de consultation familiale et d'éducation vous vient en aide. Cette aide est surtout importante pour les proches et les enfants des personnes dépendantes. Vous y recevez des conseils gratuits et vous restez anonyme si vous le souhaitez. Vous trouverez une liste de ces centres de consultation sur www.bke.de ou www.dajeb.de (guide des centres de consultation en ligne).

INFORMATIONS SUR LA DÉPENDANCE AU JEU

ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE DU BIÖG EN ALLEMAND : 0800-1 37 27 00

Conseils personnalisés et gratuits ; vous pouvez rester anonyme si vous le souhaitez. Informations sur la dépendance au jeu.

Du lundi au jeudi de 10 h à 22 h, du vendredi au dimanche de 10 h à 18 h.

WWW.CHECK-DEIN-SPIEL.DE

Grand portail d'information et d'aide proposant un test complet, un programme d'aide en ligne et des adresses de centres de consultation.

Mentions légales

Publication :	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Cologne. Tous droits réservés.
Direction du projet :	Stephanie Eckhardt, BIÖG, Köln
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 :	2.0,9.07.26
Numéro de référence :	33211314
Images :	Titre + p.5 : superdesign / photocase.de U 2 : / bitstarr / photocase.de p. 2 : rowan / photocase.de p. 6 : Meikel25 / photocase.de p. 10 : Flügelfrei / photocase.de

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