

## Qui sommes-nous ?

L'APLEAT est l'Association Pour l'Écoute et l'Accueil en Addictologie et Toxicomanies.

L'APLEAT est spécialisée dans la prise en charge des addictions avec ou sans produit.

Le Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) de l'APLEAT dispose d'une **consultation spécialisée pour les problèmes liés à la pratique des jeux de hasard et d'argent.**

Deux professionnelles, une psychologue et une conseillère en économie sociale et familiale peuvent vous recevoir vous et/ou votre entourage pour faire le point sur votre pratique de jeu et vos éventuels besoins.

Ce double accueil vous permettra **de bénéficier d'une évaluation globale de votre situation et de vos difficultés et ainsi adapter au mieux l'aide apportée.**

**L'accueil est confidentiel. Les prises en charge sont gratuites et anonymes.**

*L'APLEAT organise régulièrement des groupes à destination de l'entourage des joueurs de hasard et d'argent.*

*Pour connaître les dates, rendez-vous sur [www.apleat.com](http://www.apleat.com) rubrique « parents » actualités*

*ou directement sur notre facebook :*

 /AssociationAPLEAT

## Contactez-nous



**CSAPA ambulatoire**

**1 rue Sainte-Anne 45000 ORLEANS**

**02.38.62.64.62**

**[parlonsjeux@apleat.com](mailto:parlonsjeux@apleat.com)**

**[www.apleat.com](http://www.apleat.com)**

du plaisir au besoin ...

# quand le jeu n'est plus un jeu



Association pour l'Écoute et l'Accueil  
en Addictologie et Toxicomanies

## Qu'est ce que le jeu excessif ?



Votre pratique est-elle excessive ?

Comment engager une démarche de soin ?

En France, jouer à des jeux de hasard et d'argent, qu'il s'agisse de la loterie, des jeux de grattage, des paris hippiques et sportifs, du poker ou encore des jeux proposés dans les casinos, est une **habitude communément partagée**.

Ainsi, plus de la moitié des adultes français jouent au moins une fois par an à l'un ou l'autre de ces jeux.

Pour la très grande majorité, cela ne pose aucun problème et demeure une source de plaisir. On parle alors de pratique « sociale » ou « récréative ». Le jeu reste un loisir que la personne choisit de s'offrir, parce qu'elle peut se le permettre, à tous les points de vue. Mais pour certains, la pratique peut devenir « problématique » ou « excessive ».

L'excès se manifeste par trop d'argent dépensé et/ou trop de temps passé à jouer, et témoigne d'une perte de contrôle. La question de l'excès peut également se poser quand le jeu influe sur le moral, la famille et/ou le travail.

Le joueur excessif ou pathologique :

- ◆ Joue au-delà de ses moyens financiers
- ◆ N'accepte pas de perdre l'argent misé
- ◆ Rejoue pour récupérer l'argent perdu
- ◆ Subit de nombreuses conséquences négatives liées au jeu au niveau familial, professionnel, financier, social et/ou psychologiques.

## Comment identifier les problèmes de jeu ?

Un questionnaire très simple permet de rapidement identifier les problèmes de jeu

- Etes-vous préoccupé de manière constante par des expériences de jeu, passées ou à venir, ou par des moyens d'accumuler de l'argent pour jouer ?
- Avez-vous besoin de jouer avec des sommes d'argent de plus en plus élevées pour atteindre l'état d'excitation désirée ?
- Avez-vous fait des efforts répétés mais infructueux pour contrôler, réduire ou arrêter de jouer ?
- Etes-vous agité ou irritable lors de tentatives de réduction ou d'arrêt de la pratique du jeu ?
- Jouez-vous pour échapper aux difficultés de la vie ou à une humeur instable ?
- Après avoir perdu, retournez-vous jouer pour essayer de vous refaire (recouvrir vos pertes) ?
- Avez-vous menti à votre famille et à vos relations pour dissimuler l'ampleur réelle de vos habitudes de jeu ?
- Avez-vous mis en danger ou perdu une relation affective importante, un emploi, des possibilités d'études ou de carrière à cause du jeu ?
- Vous arrive-t-il de compter sur les autres pour obtenir de l'argent et vous sortir de situations désespérées à cause du jeu ?

Si vous avez répondu positivement à trois questions ou plus, il est possible que votre pratique du jeu soit excessive. L'APLEAT peut vous aider, contactez-nous pour plus d'informations.

## Que me conseillez-vous pour réduire les risques ?



Essayez d'être attentif aux remarques de vos proches par rapport à votre jeu



Se fixer des limites personnelles au regard du temps sur les jeux mais également des sommes dépensées est recommandé



Le jeu avec de l'argent "physique" est souvent plus facile à contrôler que de l'argent virtuel



Lorsque vous jouez au jeu de grattage, il est préférable de gratter chez vous pour être moins tenté de jouer dans l'immédiateté



Souscrire un crédit pour jouer est déconseillé car le risque de surendettement dans ces situations est souvent important



Il vaut mieux éviter de jouer sur votre lieu de travail au risque de cumuler des difficultés avec votre employeur



Pensez à faire des pauses durant vos sessions de jeu afin de faire le point sur votre pratique

Même si vous ne souhaitez pas arrêter le jeu, vous pouvez prendre un rendez-vous avec notre CSAPA afin de prendre du recul sur votre pratique et de vous aider à l'évaluer. Les remarques de vos proches sur un excès peut être un indice sur une éventuelle perte de contrôle.