



# Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

## Conseils



### POUR LES JOUEURS



- Fixer des limites de temps et de budget
  - Utiliser un outil de gestion du jeu en ligne : [www.jeu-controlle.ch](http://www.jeu-controlle.ch)
  - Prendre de l'argent cash uniquement
  - Prévoir son arrivée et son départ
- Faire des pauses
  - S'arrêter pendant 15 minutes et penser à autre chose

- Pratiquer d'autres loisirs
- Maintenir un réseau social
- Éviter de passer devant les lieux de jeu
- Considérer le jeu uniquement comme un divertissement
- Accepter de perdre et ne pas tenter de « se refaire »

Plus concrètement, remplacer les jeux de hasard et d'argent par d'autres alternatives :

- En cas d'envie de jouer : appeler quelqu'un lorsqu'on a très envie de jouer, penser aux conséquences, penser à quelque chose d'autre qu'on aime bien faire, trouver une activité autre à faire dans l'immédiat
- Concernant l'argent : se séparer de ses cartes de crédits, laisser une personne de confiance gérer son argent, organiser certains paiements récurrents par ordre permanent, fermer les comptes en ligne (loteries, paris, ?), avoir un montant limité de cash sur soi
- Concernant l'emploi du temps : prévoir du temps pour les loisirs autres que les jeux de hasard et d'argent, prévoir du temps pour se relaxer
- Concernant l'environnement : ne pas se rendre dans un lieu tentant (lieu de jeu, établissement avec jeux, etc.), éviter de passer devant un lieu de jeu, annoncer aux établissements que l'on a un problème de jeu, supprimer les applications mobiles en lien avec les jeux de hasard et d'argent, bloquer les sites de jeux sur son téléphone et son ordinateur.

## POUR LES PROCHES

Le jeu excessif entraîne des conflits conjugaux, familiaux, sociaux qui se traduisent par des mensonges, des problèmes de communication, des absences, et parfois de la violence.

- Assurer sa sécurité financière
  - Éviter les prêts
  - Bloquer un compte

- Ne pas payer les dettes à la place de la personne concernée
- Exprimer de manière claire son inquiétude
- Discuter des conséquences sans jugement
- Soutenir en fixant des limites
- Contacter des professionnels pour obtenir des conseils et un soutien