



ADDICTION | VALAIS
AIDE | PRÉVENTION

**Gardez-vous le contrôle
sur vos habitudes de jeu?**

Test d'auto-évaluation



Pour chacune des affirmations qui suit, cochez la réponse qui correspond le mieux à vos habitudes de jeu.

- 1. Quand je joue, je me fixe des limites de temps et d'argent et je les respecte.**
 - Jamais ou presque jamais
 - Parfois ou souvent
 - En général ou toujours
- 2. Je refuse facilement une invitation à jouer.**
 - Jamais ou presque jamais
 - Parfois ou souvent
 - En général ou toujours
- 3. J'ai d'autres moyens que le jeu pour combattre mon stress, ma déprime ou certaines préoccupations du moment.**
 - Jamais ou presque jamais
 - Parfois ou souvent
 - En général ou toujours
- 4. Je sais exactement combien je dépense au jeu.**
 - Jamais ou presque jamais
 - Parfois ou souvent
 - En général ou toujours

➤ *Les résultats de ce test ne sont qu'indicatifs. Ils permettent d'évaluer vos comportements de jeu mais ne remplacent aucunement le diagnostic d'un professionnel.*

loterie

test

internet

5. **Je peux parler ouvertement de mes habitudes de jeu ou des sommes que j'y ai dépensées.**

- Jamais ou presque jamais
- Parfois ou souvent
- En général ou toujours

6. **J'évite d'emprunter de l'argent pour jouer.**

- Jamais ou presque jamais
- Parfois ou souvent
- En général ou toujours

7. **Quand je perds, j'arrête de jouer et je n'essaie pas de regagner ce que j'ai perdu.**

- Jamais ou presque jamais
- Parfois ou souvent
- En général ou toujours

8. **Quand je joue, je garde en tête que mes gains et mes pertes dépendent uniquement du hasard.**

- Jamais ou presque jamais
- Parfois ou souvent
- En général ou toujours

Résultats

- **Majorité de «En général ou toujours»**: vos habitudes de jeu sont saines et responsables. Le jeu est pour vous un divertissement librement choisi. Continuez à jouer modérément.
- **Majorité de «Parfois ou souvent»**: vous devriez réfléchir à vos comportements face au jeu. Votre liberté de choisir votre jeu est parfois remise en question.
- **Majorité de «Jamais ou presque jamais»**: attention, vous avez du mal à fixer des limites et vous êtes en train de perdre le contrôle. Le jeu prend trop de place dans votre vie. Ne restez pas seul face à ce problème, demandez de l'aide.

BESOIN D'AIDE OU DE CONSEILS?

- Vous vous inquiétez au sujet de vos pratiques de jeu?
- Vous souhaitez obtenir des informations sur le jeu problématique?
- Vous vous inquiétez pour une personne de votre entourage?

Nos intervenants pourront vous conseiller ou vous offrir une prise en charge personnalisée par le biais de consultations ambulatoires non payantes.



ADDICTION | VALAIS AIDE | PRÉVENTION

MONTHEY | Château-Vieux 3 | 1870 Monthey |
| T 024 472 51 20 | monthey@addiction-valais.ch |

MARTIGNY | Rue d'Octodure 10B | 1920 Martigny |
| T 027 721 26 31 | martigny@addiction-valais.ch |

SION | Rue du Scex 14 | 1950 Sion |
| T 027 327 27 00 | sion@addiction-valais.ch |

SIERRE | Général-Guisan 2 | 3960 Sierre |
| T 027 456 22 77 | sierre@addiction-valais.ch |

VISP | Bahnhofstrasse 17 | 3930 Visp |
| T 027 948 49 00 | visp@sucht-wallis.ch |

Addiction | Valais

DIRECTION | Place du Midi 36 | CP 885 | 1951 Sion |
GÉNÉRALE | T 027 329 89 00 | info@addiction-valais.ch |