

5 CONSEILS POUR QUE LE JEU RESTE UN PLAISIR

Équilibrez le jeu avec d'autres activités

Il est important d'apprécier d'autres activités afin que le jeu ne prenne pas une place trop importante dans votre vie. Le jeu ne doit rester qu'un divertissement parmi d'autres !

Ne vous précipitez pas pour parier

Déterminez une stratégie, étudiez la course, les performances des chevaux... En écoutant les professionnels et les autres parieurs, vous pouvez recueillir des informations intéressantes.

Fixez-vous un budget jeu à l'avance

Prévoyez une somme maximale à ne pas dépasser pour vos mises et respectez cette limite.

Déterminez une limite de temps

Décidez pendant combien de temps vous pouvez vous permettre de jouer. Lorsque vous avez atteint cette limite, arrêtez de jouer.

La victoire n'est jamais garantie

N'oubliez pas, les courses sont un sport... Et comme tout sport, les résultats ne sont jamais sûrs à 100%.

VOUS PENSEZ AVOIR UN PROBLÈME ? NOS PARTENAIRES SONT LÀ POUR VOUS AIDER



Le site www.sosjoueurs.org propose des conseils, des tests et un forum où vous pourrez poser vos questions à des spécialistes de l'addiction au jeu. La ligne téléphonique **09 69 39 55 12** (appel non surtaxé) est tenue par des psychologues spécialisés dans le traitement de l'addiction au jeu, et vous apportera accompagnement social et juridique.



L'IFAC (Institut Fédératif des Addictions Comportementales), forme les personnels de santé, accueille les joueurs en difficulté et mène des recherches sur les jeux de hasard et d'argent. La rubrique « besoin d'aide » du site www.ifac-addictions.fr propose des conseils, tests ainsi qu'un annuaire des centres de soins en France.



PARIER C'EST À PARTIR DE 18 ANS

Ne pas jeter sur la voie publique.

©PMU GIE SIREN 775 671 258 RCS Paris

FOR.0118.05 DEPLIANT PARIEURS JEU RESPONSABLE 2020



POUR QUE LE JEU RESTE UN PLAISIR

JOUER COMPORTE DES RISQUES : ENDETTEMENT, DÉPENDANCE...
APPELEZ LE 09 74 75 13 13 (APPEL NON SURTAXÉ)

JEU RESPONSABLE...

En jouant, vous vous amusez et partagez ce plaisir avec vos amis...

Vous vous fixez un budget jeu que vous ne dépassez jamais...

Vous considérez le jeu comme une activité parmi d'autres...

Pour vous, le jeu est synonyme de plaisir et non la solution à vos problèmes financiers ou autres...

LE JEU EST POUR VOUS UN PLAISIR !

OU EXCESSIF ?

Le jeu vous permet de fuir le quotidien, vos difficultés ou vos angoisses...

Vous avez déjà essayé d'arrêter de jouer sans y parvenir...

Vous vous sentez irritable lorsque vous ne pouvez pas jouer...

Vous retournez jouer pour vous refaire lorsque vous avez perdu de l'argent...

ALORS LE JEU EST DEVENU UN PROBLÈME.

QUEL JOUEUR ÊTES-VOUS* ?

Voici un test en 9 questions permettant de savoir où vous en êtes avec le jeu :

0 point	1 point	2 points	3 points
Jamais	Parfois	La plupart du temps	Presque toujours

01 Avez-vous misé plus d'argent que vous pouviez vous permettre de perdre ?

Jamais	Parfois	La plupart du temps	Presque toujours
--------	---------	---------------------	------------------

02 Avez-vous besoin de miser de plus en plus d'argent pour avoir la même excitation ?

Jamais	Parfois	La plupart du temps	Presque toujours
--------	---------	---------------------	------------------

03 Vous arrive-t-il de rejouer pour récupérer l'argent que vous aviez perdu en jouant ?

Jamais	Parfois	La plupart du temps	Presque toujours
--------	---------	---------------------	------------------

04 Avez-vous vendu ou emprunté quelque chose pour obtenir de l'argent pour jouer ?

Jamais	Parfois	La plupart du temps	Presque toujours
--------	---------	---------------------	------------------

05 Avez-vous déjà senti que vous aviez peut-être un problème avec le jeu ?

Jamais	Parfois	La plupart du temps	Presque toujours
--------	---------	---------------------	------------------

06 Le jeu a-t-il causé chez vous des problèmes de santé, y compris le stress ou l'anxiété ?

Jamais	Parfois	La plupart du temps	Presque toujours
--------	---------	---------------------	------------------

07 Des personnes ont-elles critiqué vos habitudes de jeu ou dit que vous aviez un problème avec le jeu ?

Jamais	Parfois	La plupart du temps	Presque toujours
--------	---------	---------------------	------------------

08 Vos habitudes de jeu ont-elles causé des difficultés financières à vous ou votre entourage ?

Jamais	Parfois	La plupart du temps	Presque toujours
--------	---------	---------------------	------------------

09 Vous êtes vous déjà senti coupable de vos habitudes de jeu ou de ce qui arrive quand vous jouez ?

Jamais	Parfois	La plupart du temps	Presque toujours
--------	---------	---------------------	------------------

QUEL EST VOTRE TOTAL DE POINTS ?

**2 POINTS OU MOINS :
BRAVO !**

Vous semblez en parfaite maîtrise de votre jeu.

**ENTRE 3 ET 7 POINTS :
SOYEZ ATTENTIF !**

Faites le point sur vos pratiques de jeu. Adoptez les bons comportements pour que le jeu reste un plaisir.

**8 POINTS ET PLUS
RÉAGISSEZ !**

Vous semblez avoir une pratique problématique du jeu, contactez nos partenaires spécialistes qui sont là pour vous aider.