

❖ VOUS AIMEZ LES JEUX VIDÉO OU LES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT ?

Informations qui peuvent vous intéresser :

Le jeu, qu'il s'agisse de loterie, de jeu de casino, de paris, de poker ou de jeu vidéo, est une activité agréable. Cependant, pour une proportion non négligeable de la population, son caractère divertissant s'efface progressivement. Certaines personnes ne sont alors plus capables de se contrôler ni d'arrêter quand elles le veulent ou quand elles n'ont plus d'argent.

Lorsque le jeu occasionnel et récréatif cède la place à un jeu à problème, voire à une dépendance, il est alors appelé jeu excessif.

La progression entre le jeu occasionnel et récréatif et le jeu dit excessif peut être rapide...

❖ QUELS SONT LES SIGNES DU JEU EXCESSIF ?

En voici quelques-uns :

- Jouer pour fuir ses problèmes ou des émotions telles que la tristesse ou la peur.
- Augmenter le temps consacré au jeu.
- Penser constamment au jeu.
- Négliger sa famille, ses amis, l'école ou le travail à cause du jeu.
- Mentir pour cacher ses activités de jeu.
- Commettre des délits pour jouer.

Le jeu immodéré est une forme de comportement qui peut mener à la dépendance, au même titre que la consommation excessive de certaines substances psychoactives.

Certains jouent à des jeux vidéo (consoles, jeux d'arcades et d'ordinateurs) qui ne sont pas des jeux de hasard et d'argent mais qui peuvent aussi avoir des conséquences négatives.

La honte et le silence contribuent au maintien et à l'amplification des conséquences du jeu excessif.

❖ C'EST POURQUOI LE JEU DOIT RESTER UN DIVERTISSEMENT !



Pour cela, il est important de :

- Jouer uniquement pour se divertir.
- Se fixer des limites de temps.
- Se fixer des limites d'argent consacrées au jeu.
- Savoir dire non à certaines occasions de jeu.
- Varier les loisirs et les plaisirs.
- Parler ouvertement du jeu.
- Avoir le courage de chercher de l'aide.

