

## Testez-vous !

**1. A quelle fréquence jouez-vous à des jeux de hasard et d'argent? (jeux de loterie, billets à gratter, jeux de casino et de salle, paris sportifs, etc).**

- Quelques fois par an ou moins*
- Une fois par mois*
- Quelques fois par mois*
- Une fois par semaine*
- Quelques fois par semaine*
- Tous les jours*

**2. Combien de temps passez-vous à jouer par mois?**

- Moins de 10 minutes*
- De 10 à 30 minutes*
- De 30 minutes à 1 heure*
- De une à plusieurs heures*
- Une dizaine d'heures*
- Plus de 10 heures*

**3. Quand vous commencez à jouer, vous arrive-t-il de jouer plus longtemps que prévu?**

- Ce n'est jamais arrivé*
- C'est arrivé une fois*
- C'est arrivé plusieurs fois*
- Cela arrive régulièrement*
- Cela arrive souvent*
- C'est systématiquement le cas*

**4. Pour jouer, avez-vous déjà emprunté de l'argent ou utilisé de l'argent que vous aviez prévu de consacrer à autre chose?**

- Non*
- Oui*

**Cotation :**

*Si vous répondez aux deux premiers niveaux des questions 1 à 3 et "non" à la question 4, il semblerait que votre consommation de jeu soit sous contrôle et que vous ne nécessitez pas d'aide. Continuez comme cela. N'hésitez pas à remplir à nouveau ce questionnaire si vous aviez l'impression que votre consommation de jeu devenait plus envahissante.*

*Dans les autres cas, il semblerait que votre consommation de jeux de hasard et d'argent soit problématique pour vous. Le jeu prend une place importante dans votre vie et il peut déjà vous créer des difficultés. Le programme d'aide proposé par la Clinique du jeu pathologique Dostoïevski vous concerne. En effet, il est destiné aux joueurs désirant ne plus se laisser envahir par leur jeu et qui souhaitent diminuer ou arrêter de jouer. Si vous souhaitez de plus amples informations sur ce programme d'aide, n'hésitez pas à consulter le site [www.stopjeu.cliniquedujeu.be](http://www.stopjeu.cliniquedujeu.be)*