

La Commission des jeux de hasard protège les joueurs

**Intro**

**Jouer avec modération**

**Test**

**Exclusion**

**Aide**

SPF JUSTICE



COMMISSION DES  
**JEUX DE HASARD**

Editeur responsable : M. Clavie - D/2021/12.893/1



[www.gamingcommission.be](http://www.gamingcommission.be)



# Intro

Jouer devrait idéalement rester un divertissement. Cependant, il peut arriver que le jeu prenne trop de place dans votre vie et que vous ayez le sentiment de perdre le contrôle de la situation. Si cela vous arrive, il est probable que vous vous trouviez face à de nombreuses difficultés.

Le but de ce folder est de vous aider à y voir plus clair sur votre pratique de jeu et à vous fixer certaines limites protectrices. Des aides sociales ou psychologiques existent pour changer vos habitudes de jeu. Si ces aides n'étaient pas suffisantes pour limiter les problèmes ou protéger ce qui est important, la Commission des jeux de hasard vous offre la possibilité de vous interdire d'accès aux casinos et salles de jeu (online et offline) et aux paris (online).



# Jouer avec modération



## Connaître ses limites et savoir s'arrêter

- Avant de commencer, fixez-vous une somme limite et une durée précise de jeu,
- Gardez toujours à l'esprit la fréquence et le coût de votre jeu,
- Renoncez à regagner les sommes perdues,
- Ne rejouez pas la totalité de vos gains,
- Ne perdez pas de vue, qu'au total, vous perdez toujours plus que ce que vous pouvez imaginer gagner.



## Signaux d'alerte

- Vous jouez de plus en plus longtemps et plus souvent,
- Vous avez besoin de miser des sommes de plus en plus importantes pour éprouver du plaisir ou du soulagement,
- Vous n'acceptez pas vos pertes et tentez de vous refaire,
- Vous jouez de l'argent qui est destiné à payer votre loyer ou vos courses,
- Vous empruntez de l'argent pour jouer,
- Vous mentez au sujet de votre pratique de jeu,
- Vous avez des pensées obsédantes sur le jeu ou les moyens de trouver de l'argent pour jouer,
- Vous délaissez des activités ou des personnes qui ont de l'importance pour pouvoir jouer,
- Vous jouez pour tenter de résoudre vos problèmes financiers ou fuir les soucis du quotidien.

Le jeu pathologique a été reconnu par l'OMS comme une maladie en 1980. Depuis 2013, on parle de « trouble lié à l'usage des jeux d'argent ». Une personne peut avoir un trouble du jeu léger, modéré ou grave. L'origine, l'évolution et le traitement de ce trouble sont comparables à ceux des troubles liés à la consommation d'alcool ou de drogues.



# Test

Jeu ludique ou problématique ?  
Faites le point avec ces affirmations.

- 1 Je me sens quelquefois mal ou angoissé après avoir joué
- 2 Je me sens quelquefois coupable de la manière dont je joue
- 3 Le jeu m'a déjà occasionné des problèmes
- 4 Je trouve quelquefois préférable de taire aux autres, surtout à ma famille, la somme d'argent que j'ai perdue au jeu
- 5 Souvent je n'arrête de jouer que lorsque j'ai tout dépensé
- 6 Quelquefois je retourne jouer pour récupérer l'argent que j'ai perdu
- 7 J'ai déjà eu par le passé des commentaires sur mon comportement de jeu
- 8 J'ai déjà essayé de gagner de l'argent pour payer mes dettes

## Conclusion

---

Ce « EIGHT-test » a été développé par Sean Sullivan (1999). Si vous avez répondu « oui » 4 fois ou plus, votre comportement peut poser problème. Il est préférable d'en parler avec votre médecin de famille ou une personne de confiance ou de prendre contact avec une association d'aide dans votre région pour avoir un entretien à propos de vos soucis.

# Exclusion



**Si le jeu entraîne des problèmes dans votre vie** (pertes d'argent, nervosité, déprime, mensonges...), **vous pouvez contacter la Commission des jeux de hasard pour vous faire exclure d'accès** aux casinos et salles de jeux automatiques (online et offline) et aux paris (online).

Une demande d'exclusion peut aussi être formée par un tiers intéressé.

**La demande d'exclusion peut être introduite via :**

- le **FORMULAIRE DE DEMANDE D'EXCLUSION DE JEU EN LIGNE** accessible sur notre site web : [www.gamingcommission.be](http://www.gamingcommission.be)
- ou par **COURRIER** ou **EMAIL**.

SPF JUSTICE | ♠ | ♦ | ♣ | ♥ |  
**COMMISSION DES  
JEUX DE HASARD**

Cantersteen 47 | 1000 Bruxelles  
[info@gamingcommission.be](mailto:info@gamingcommission.be)

# DEMANDE D'EXCLUSION D'ACCÈS AUX CASINOS ET SALLES DE JEUX (ONLINE ET OFFLINE ET AUX PARIS (ONLINE) PAR COURRIER OU EMAIL.

---

- 1 Remplissez scrupuleusement le formulaire disponible sur le site web de la Commission des jeux de hasard (CJH) ou mettez votre demande d'exclusion par écrit et signez-la.

[www.gamingcommission.be](http://www.gamingcommission.be)

- 2 Joignez une copie recto-verso de votre carte d'identité ou d'un document officiel de votre pays de domicile attestant de votre identité.
- 3 Renvoyez le tout à l'adresse suivante :  
SPF Justice – Commission des jeux de hasard -  
Cantersteen 47 – 1000 Bruxelles ou par email à :  
exclusion@gamingcommission.be

Vos données personnelles seront reprises dans une base de données gérée par le SPF Justice et seront traitées avec soin. Le CJH est autorisée à traiter vos données personnelles sur la base de ses obligations légales dans l'intérêt public, y compris la protection du joueur. Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (règlement (UE) 2016/679), vous avez le droit de consulter, de modifier et, dans certains cas, de faire supprimer ces données. Vos données personnelles ne seront pas transférées à des tiers, à l'exception des autorités compétentes. Le CJH peut conserver et utiliser ces données pour le bon suivi de votre dossier et les conservera pendant une période conforme à ce que la loi prescrit.

---

Une procédure de demande d'exclusion par un tiers existe aussi. Pour plus de renseignements, contactez la Commission des jeux de hasard (CJH).

---

# Aide

**De nombreuses ressources sont accessibles de chez soi :**

- Pour des informations, des tests d'évaluation, ou des programmes de réduction des risques, vous pouvez consulter les sites : **cliniquedujeu.be** ou **joueurs.aide-en-ligne.be**, et ce dernier site propose même une assistance par chat avec un psychologue. Cela reste anonyme et gratuit.
- Pour une **première écoute**, un **conseil** ou une **adresse d'aide**, vous pouvez prendre contact avec :

**Infor-Drogues : [www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be)**

**02 227 52 52**

(Lu-Ve : 8-22 h ; Sa : 10-14 h)

**SOS JEUX 24/7**

**0800 35 777**

(24/7)

**Télé-accueil : [www.tele-accueil.be](http://www.tele-accueil.be)**

**107**

(24/7, reçoit aussi vos appels)

## Groupes d'entraide

**Les Joueurs Anonymes (JA).** La force de ces groupes est d'offrir un soutien mutuel à ses membres, par et pour des gens qui eux-mêmes ont (eu) des difficultés avec le jeu. Voici les coordonnées des groupes de JA existants :

### **LIÈGE**

Fabrice - Tél : 0478 55 26 84

### **NAMUR**

Pascal

Tél : 0496 27 65 96

### **BRUXELLES**

François

Tél : 0492 46 14 62



## Services d'assistance

La plupart des services de santé mentale (SSM) ou services annexés à des hôpitaux offrent des conseils individuels ou des consultations en cas de problèmes de jeu.

**Le Pélican asbl** - Rue Vanderborgh 20 - 1081 KOEKELBERG

**02 502 08 61** - [www.lepelican-asbl.be](http://www.lepelican-asbl.be)

**Clinique du Jeu/CHU Brugmann**

Place Van Gehuchten 4 - 1020 BRUXELLES

**02 477 27 76** - [www.cliniquedujeu.be](http://www.cliniquedujeu.be)

**Hôpital Vincent van Gogh/CHU de Charleroi**

Rue de l'Hôpital 55 - 6030 MARCHIENNE-AU-PONT

**071 92 00 45**

**Hôpital de jour La Clé** - Bd de la Constitution 153 - 4020 LIÈGE

**04 342 65 96** - [www.cyberdependance.be](http://www.cyberdependance.be)

Certains hôpitaux offrent une prise en charge résidentielle. Les mutuelles proposent souvent aussi de l'aide aux parents, enfants et partenaires des personnes ayant des problèmes de jeu. Pour trouver les coordonnées d'autres services proches de chez vous, **rendez-vous également sur le site de la CJH à la page « Protection des joueurs ».**

## Jeu et (sur)endettement

Le jeu n'est jamais une solution pour régler des problèmes financiers. Non limité ou géré, le jeu devient lui-même une source de nouveaux problèmes financiers pouvant conduire au surendettement. En cas de problèmes financiers, vous pouvez demander de l'aide à un service compétent en matière de médiation de dettes ou une aide à la gestion de votre budget.

**BRUXELLES**

[www.mediationdedettes.be](http://www.mediationdedettes.be)

**WALLONIE**

<http://socialsante.wallonie.be/surendettement/citoyen/>

**CONSULTATIONS JURIDIQUES GRATUITES**

[www.observatoire-credit.be](http://www.observatoire-credit.be)