



## Que faire?

## Que faire?

En règle générale : si tu as des doutes sur ton comportement personnel ou si tu te fais du souci pour quelqu'un d'autre, des associations spécialisées ou des consultations en ligne peuvent t'aider. Plus tu cherches de l'aide tôt, plus une solution pourra être trouvée rapidement.

### Que faire si je me fais du souci pour quelqu'un ?

- s'informer sur le thème,
- parler ouvertement, calmement et objectivement de ses inquiétudes sans faire de reproches à l'autre,
- transmettre les informations à l'autre (par ex. celles de cette page d'accueil),
- les services spécialisés soutiennent également les proches. Il est possible ici de « vider son sac »,
- ne pas emprunter d'argent, ne pas prendre de crédit etc.,
- s'informer sur la possibilité d'une interdiction volontaire.

### Que faire si je pense sans cesse au jeu ?

- un bref autodiagnostic peut aider à cerner la situation,
- prendre contact avec un service spécialisé auprès duquel un soutien est fourni pour le choix de mesures adéquates comme par ex. groupe d'entraide, aide ambulatoire, thérapie stationnaire,
- les services de consultation pour débiteur peuvent aider à reprendre la situation financière en main,
- possibilité en Allemagne d'interdiction volontaire auprès des casinos ainsi que des jeux Lotto-Toto.

