

PRÉVENTION DU JEU EXCESSIF

Le jeu doit rester un plaisir.

Au DC Poker Club, nous organisons de petits tournois sur place, ouverts aux membres du club et à leurs invités, pour offrir un moment convivial et divertissant.

NOTRE ENGAGEMENT

Un cadre sain et encadré

Nous sommes également une école de formation pour futurs croupiers professionnels. Lors des tournois, nos élèves participent uniquement en tant que croupiers, jamais en tant que joueurs.

Ils distribuent les cartes et surveillent le jeu aux côtés de croupiers expérimentés, pour apprendre le métier en conditions réelles.

> **Nous veillons à promouvoir une pratique responsable du jeu et à prévenir le jeu excessif.**

LES BONS RÉFLEXES

Jouer de manière responsable

01 **Fixez-vous un budget**
Décidez avant de jouer de ce que vous êtes prêt à dépenser, et ne le dépassez pas.

02 **Protégez l'essentiel**
Ne jouez jamais avec l'argent du loyer, des factures ou de la famille.

03 **Acceptez les pertes**
N'essayez pas de « vous refaire » après une mauvaise session.

04 **Gardez la notion du temps**
Faites des pauses régulières et limitez votre temps de jeu.

05 **Jouez pour le plaisir**
Le jeu n'est ni un moyen de gagner de l'argent, ni une façon de fuir vos soucis.



SIGNAUX D'ALERTE

Quand le jeu devient un problème

- Vous pensez souvent au jeu, même quand vous ne jouez pas.
- Vous misez des sommes de plus en plus importantes.
- Vous empruntez ou accumulez des dettes pour jouer.
- Vous cachez votre pratique du jeu à vos proches.
- Le jeu pèse sur votre travail, votre famille ou votre moral.

Parlez-en, sans attendre.

Vous vous reconnaissez dans l'une de ces situations, ou vous vous inquiétez pour un proche ? Des professionnels vous écoutent, gratuitement et en toute confidentialité.

SOS JEU · LIGNE NATIONALE

0800 040 080

Gratuit · anonyme · 24h/24

RESSOURCES

Où trouver de l'aide en Suisse

TÉLÉPHONE

SOS Jeu

Ligne d'aide nationale en français, allemand et italien, pour les joueurs et leurs proches.

0800 040 080 · sos-jeu.ch

EN LIGNE

SafeZone.ch

Conseil écrit, gratuit, sécurisé et anonyme sur les addictions, y compris les jeux d'argent.

safezone.ch

CONSULTATION · LAUSANNE

Centre du jeu excessif (CHUV)

Rue du Bugnon 23, 1011 Lausanne. Accueil des joueurs et de leurs proches.

+41 21 314 84 00 · chuv.ch/jeu-excessif

INFORMATION

Addiction Suisse

Informations sur les risques et orientation vers les services d'aide de votre région.

addictionsuisse.ch

143 — **La Main Tendue**
Écoute en cas de détresse

144 — **Urgences médicales**
En cas de danger immédiat

Ces organismes sont des services publics ou associatifs indépendants. Le DC Poker Club n'entretient aucun partenariat ni lien avec eux ; ces coordonnées sont fournies uniquement à titre d'information et de prévention.