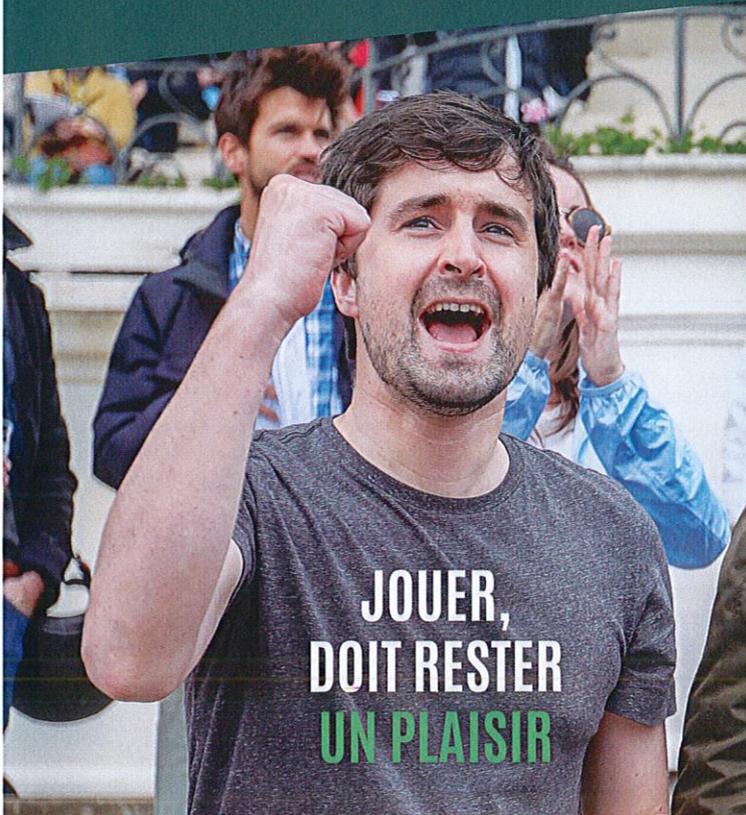




FÉDÉRATION NATIONALE  
DES COURSES HIPPIQUES



**JOUER,  
DOIT RESTER  
UN PLAISIR**

## JEU RESPONSABLE...

En jouant, vous vous amusez et partagez ce plaisir avec vos amis...

Vous considérez le jeu comme une activité parmi d'autres...

Vous vous fixez un budget jeu que vous ne dépassez jamais...

Pour vous, le jeu est synonyme de plaisir et non la solution à vos problèmes financiers ou autres...

## LE JEU EST POUR VOUS UN PLAISIR !

## OU EXCESSIF ?

Le jeu vous permet de fuir le quotidien, vos difficultés ou vos angoisses...

Vous vous sentez irritable lorsque vous ne pouvez pas jouer...

Vous avez déjà essayé d'arrêter de jouer sans y parvenir...

Vous retournez jouer pour vous refaire lorsque vous avez perdu de l'argent...

## ALORS LE JEU EST DEvenu UN PROBLÈME !

## 5 CONSEILS POUR QUE LE JEU RESTE UN JEU...

### Équilibrez votre jeu

Il est important d'apprécier d'autres activités afin que le jeu ne prenne pas une place trop importante dans votre vie. Le jeu ne doit rester qu'un divertissement parmi d'autres !

### Ne vous précipitez pas

Déterminez une stratégie, étudiez la course, les performances des chevaux... En écoutant les professionnels et les autres parieurs, vous pouvez recueillir des informations intéressantes.

### Fixez-vous un budget

Prévoyez une somme maximale à ne pas dépasser pour vos mises et respectez cette limite.

### Déterminez une limite

Décidez pendant combien de temps vous pouvez vous permettre de jouer. Lorsque vous avez atteint cette limite, arrêtez de jouer.

### Gagner n'est pas garanti

N'oubliez pas, les courses sont un sport... Et comme tout sport, les résultats ne sont jamais sûrs à 100%.

## VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ? Nos partenaires sont à votre écoute



Le site [www.sosjoueurs.org](http://www.sosjoueurs.org) propose des conseils, des tests et un forum où vous pourrez poser vos questions à des spécialistes de l'addiction au jeu.

La ligne téléphonique **09 69 39 55 12** (appel non surtaxé) est tenue par des psychologues spécialisés dans le traitement de l'addiction au jeu, et vous apportera accompagnement social et juridique.

L'IFAC (Institut Fédératif des Addictions Comportementales), forme les personnels de santé, accueille les joueurs en difficulté et mène des recherches sur les jeux de hasard et d'argent.



La rubrique «**besoin d'aide**» du site [www.ifac-addictions.fr](http://www.ifac-addictions.fr) propose des conseils, tests ainsi qu'un annuaire des centres de soins en France.



JOUER COMPORTE DES RISQUES : ENDETTEMENT, DÉPENDANCE...

