

## Présentation de Jeu-contrôle

Jeu-contrôle est un programme en ligne qui vise à redonner aux joueurs la capacité de choisir et de gérer leur activité de jeu, en observant et décidant combien de temps et d'argent ils souhaitent dépenser.

### Qu'est-ce que Jeu-contrôle ?

Jeu-contrôle est une application gratuite et libre d'accès, accessible via téléphone ou par internet ([www.jeu-contrôle.ch](http://www.jeu-contrôle.ch)), disponible en français et en allemand.

Jeu-contrôle soutient le joueur pour une meilleure connaissance de sa conduite de jeu. C'est un outil qui permet de s'auto-observer et d'enregistrer des données liées à son activité de jeu (argent dépensé, temps joué). Le joueur peut se fixer des objectifs réalistes, repérer des situations à risque, des pensées et des ressentis et les suivre dans le temps. Basé sur des programmes de consommation contrôlée, il s'agit de valoriser les compétences de la personne en matière de santé et de renforcer sa responsabilité dans sa pratique de jeu.

Ce programme a été conçu pour aider les joueurs, mais il ne remplace pas une consultation avec un professionnel, c'est un outil complémentaire.

### À qui s'adresse Jeu-contrôle ?

Ce projet est destiné en particulier aux joueurs qui rencontrent des difficultés dans leur pratique de jeu et qui souhaitent suivre leur activité et expérimenter des choix.

Jeu-contrôle peut aussi être utilisé par les professionnels qui suivent des joueurs dans un cadre thérapeutique dans le traitement des addictions, ainsi qu'aux professionnels non spécialistes de la problématique du jeu excessif (médecin, psychologue, assistant social).

### Comment fonctionne Jeu-contrôle ?

L'application mobile propose des fonctionnalités simples qui sont utilisables pendant une activité de jeu. Il suffit d'indiquer « combien de temps j'aimerais jouer ? » et « combien d'argent je veux dépenser ? » et Jeu-contrôle est lancé !

Jeu-contrôle propose une alarme pour vous signaler que le temps prévu est terminé. Une fois les sessions enregistrées, Jeu-contrôle tient à jour les statistiques qui sont consultables en tout temps. C'est très simple d'utilisation.

Le site [www.jeu-contrôle.ch](http://www.jeu-contrôle.ch) propose de nombreuses autres fonctionnalités comme :

- Remplir et consulter un journal hebdomadaire de jeu, en précisant ses ressentis, ses pensées, les situations à risque rencontrées, les stratégies mises en place pour les éviter
- Se fixer des objectifs hebdomadaires pour calculer son temps et ses dépenses de jeu
- Evaluer quotidiennement son envie de jouer

- Recevoir un résumé hebdomadaire par e-mail de l'évolution de ses statistiques
- Auto-évaluer un éventuel problème de jeu en répondant à un questionnaire scientifiquement validé
- Communiquer avec les autres utilisateurs du site Jeu-contrôle
- Découvrir des conseils de base pour réfléchir à la gestion de son activité de jeu

Le site et l'application sont synchronisés quotidiennement. En créant un compte, l'utilisateur peut ainsi suivre l'évolution de ses statistiques sur l'un ou l'autre des supports de son choix.

## Pourquoi Jeu-contrôle ?

### **Favoriser l'intervention précoce**

Les demandes d'aide interviennent malheureusement souvent tardivement, une fois que la situation s'est dégradée financièrement. Jeu-contrôle s'inscrit dans une démarche de prévention, afin d'offrir des outils de gestion aux joueurs, qui leur permettent de réagir et de moduler leur pratique de jeux avant qu'ils ne perdent le contrôle.

### **Responsabiliser le joueur et renforcer son pouvoir d'agir**

Basé sur l'auto-prise en charge, Jeu-contrôle s'appuie sur le concept de « consommation contrôlée » plus connu dans les domaines de l'alcool. Il s'agit d'apprendre à observer son activité de jeu en faisant des choix. Jeu-contrôle permet de soutenir le pouvoir de décision de l'utilisateur sur leur jeu en accompagnant ses propres choix et en recevant des feedbacks instantanés (graphique, alarme).

### **Renforcer le dialogue**

Jeu-contrôle envoie des feedbacks automatisés à l'utilisateur, ce qui lui permet des partages d'expériences et des interactions avec les autres utilisateurs. Jeu-contrôle donne aussi à l'utilisateur la possibilité d'entrer directement en contact avec des professionnels, via e-mail ou la permanence téléphonique du PILDJ 0800 801 381.

### **Prévenir à l'aide des nouvelles technologies**

Les jeux d'argent se développent de plus en plus sur internet. Cependant, les offres de prévention en ligne sont encore insuffisamment développées. Jeu-contrôle contribue à combler ce besoin, en proposant une interface qui soit agréable pour les joueurs, adaptée à leurs besoins et conforme aux connaissances actuelles en la matière.