



Outil d'auto-support et d'accompagnement en ligne

Aurélia Spini, cheffe de projet au GREA



Recherche d'aide liée aux jeu excessif

Quelques chiffres ¹ :

- **Seulement 3 %** des personnes concernées demandent de l'aide professionnelle
- **Délai moyen : 5 ans** après l'apparition des problèmes

Déclencheurs ^{2 3} :

- Problèmes de santé mentale et physique
- Difficultés financières
- Conflits relationnels
- Détresse émotionnelle
- Inquiétude face à la gravité des conséquences liées au jeu
- Exclusion de jeu par un casino
- Prise de conscience personnelle du problème (ex. : avoir "touché le fond")

Recherche d'aide liée aux jeu excessif

Barrières²³ :

- **Facteurs internes** : peur de la stigmatisation, honte, déni du problème, méconnaissance des processus de traitement, ...
- **Facteurs externes** : manque d'information sur les services disponibles, difficultés d'accès géographique, absence de ressources locales, contraintes de temps et obligations professionnelles ou familiales.

→ l'aide en ligne pour faciliter ces obstacles ?



Qu'est ce que Stop Jeu ?

- **Stop-jeu.ch** est un outil d'aide et de conseils pour les personnes qui se questionnent sur leur pratique de jeux de hasard et d'argent (JHA) ainsi que leur entourage
 - → Objectifs : s'informer, arrêter ou diminuer sa pratique de jeu, trouver des ressources...
- **Outil d'auto-support**, anonyme et facilement accessible
 - Site internet et application pour smartphone (prochainement)

→ le numérique comme processus d'autonomisation, porte d'entrée ou accompagnement parallèle



[Forum](#)[Trouver du soutien](#)[Coach](#)[Témoignages](#)[Aide d'urgence](#)[Recherche](#)[Se connecter](#)

[À propos des jeux](#)[Comprendre l'addiction](#)[Droit et économie](#)[Pour les proches](#)[Ressources et outils](#)

Soutien et conseils

Pour les joueurs et joueuses ainsi que leur entourage

Les jeux de hasard et d'argent sont habituellement représentés comme une activité récréative. Cependant, ils comportent des risques et peuvent mener à une perte de contrôle.

Ce site vous aide à réfléchir à votre comportement ou à celui de vos proches concernant les jeux d'argent. Vous y trouverez des informations sur les risques et des conseils, ainsi que des aides comme un forum, des témoignages et du coaching personnalisé pour réduire ou arrêter votre pratique de jeux de hasard et d'argent.

L'addiction aux jeux de hasard et d'argent



Faire le point sur sa pratique de jeu



Pour les proches







Stop-cannabis.ch

Aides et conseils pour les consommateurs et leur entourage

[A la une](#) ▾ [En bref](#) ▾ [Sevrage](#) ▾ [Rechute](#) ▾ [Aides et thérapies](#) ▾ [Risques pour la santé](#) ▾ [Dialoguer](#) ▾ [Adresses](#) ▾

📍 Accueil

Ce site vous accompagne dans une réflexion sur votre consommation de cannabis ou sur celle de votre entourage. Vous pourrez également vous informer sur les risques encourus ou recevoir des conseils personnalisés. Tribu, témoignages, Coach personnalisé, tests de dépistage: autant d'aides pour faire le point ou vous accompagner dans votre sevrage!



Je fume,
et alors?



J'ai besoin
d'aide



Un(e) proche
fume trop



La Tribu

coach

Suivi
personnalisé



Je me teste



Application Stop-cannabis



Adresses



Témoignages



Quizz Cannabis

Français 

📅 Mis à jour : 20 janvier 2021

[Sommaire](#)

[Liens pratique](#)

[Risques pour la santé](#)

[Documentation](#)



Stop-alcool.ch

Aides et conseils pour les consommateurs d'alcool et leur entourage

FR DE IT

A la une

En bref

Thérapies

Récidive

Risques

Dialoguer

Adresses

Accueil

Consommé avec modération, l'alcool constitue une source de plaisir, mais on se retrouve parfois désespéré(e) face à un problème de consommation excessive. Ce site vous accompagne et vous informe sur les risques et les prises en charge possibles. Il vous propose une aide et des conseils personnalisés, ainsi que la possibilité de dialoguer.

Retrouvez-nous sur: [f](#) [t](#) [y](#)

Recherche...



Je bois,
et alors?



J'ai besoin
d'aide



Un(e) proche
boit trop



La Tribu



coach
Suivi
personnalisé



Témoignages



Application Stop-Alcool



Téléphones d'urgence



Adresses



Traitements

Mis à jour : 3 février 2022

Questionnaire d'évaluation du site Stop-alcool.ch

Merci de prendre 3 minutes pour répondre à quelques questions au sujet de ce site

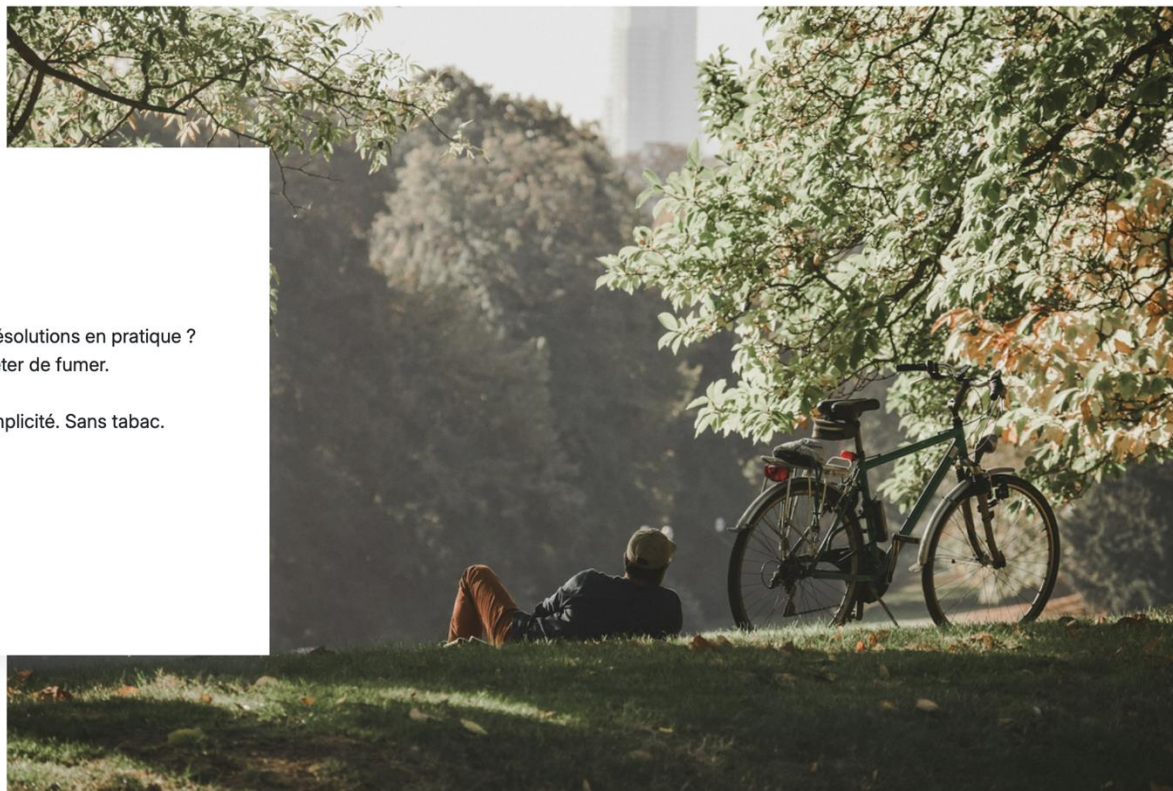


Vivre sans tabac

Vous voulez enfin mettre vos bonnes résolutions en pratique ?
Nous sommes là pour vous aider à arrêter de fumer.

De manière personnalisée. En toute simplicité. Sans tabac.

Service de conseil



Contenus informatifs sur le site



Des pages sur de nombreux thèmes

- Infos sur les JHA, jeux vidéo,
- Leur cadre légal,
- Le jeu excessif et ses conséquences,
- Des conseils et ressources pour les personnes concernées et pour leurs proches,
- ...

Outils disponibles sur le site



Un annuaire

- Liste d'institutions en Suisse romande qui proposent différentes prestations d'aide pour les personnes concernées ou pour leurs proches

Outils disponibles sur le site



La Tribu

- Forum d'entraide et de discussion anonyme
- Modéré par une psychologue
- Groupes thématiques de discussion

Outils disponibles sur le site



Les témoignages

- Textes laissés par des personnes qui veulent partager leur vécu



Alexsky

Alexsky (36) – Nationalité Français – 13 novembre 2024

À toi qui lis ce message et qui joues : si tu as débuté par une victoire et es convaincu de pouvoir encore gagner, fais attention... c'est souvent comme ça que tout commence. Profite de tes gains, sors, fais-toi plaisir... mais essaie de ne pas trop y retourner, car en fin de compte, il n'y aura qu'un seul gagnant, et ce ne sera pas toi ! L'argent facile, ça n'existe pas, sinon tout le monde le saurait 😊

Conseils

Outils disponibles sur le site



Un test d'auto-évaluation

- Permet d'évaluer sa pratique de jeu selon un test scientifiquement validé
 - PGSI (*Problem Gambling Severity Index*) ⁴

Outils disponibles sur le site



Le Coach

- Outil pour arrêter ou contrôler sa consommation
- Questionnaires basés sur l'entretien motivationnel
- Choix d'un jour clé pour le changement
- Feedbacks et suivi par emails

Outils à venir



Un journal de jeu

- Permet d'entrer ses épisodes de jeux : temps passé ainsi que les sommes mises
- Inspiré de *Mes Choix*

< Mai 2025 >

L	M	M	J	V	S	D
	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26			

Est ce que j'ai joué ?

☐ Oui

☐ Non

Entrer un épisode de jeu



À venir



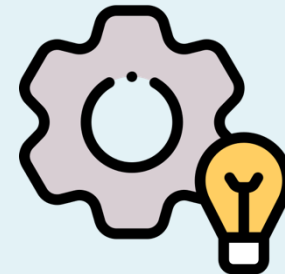
Application pour téléphones portables

- Encore plus facilement accessibles que le site
- Outils disponibles :
 - Forum
 - Journal de jeu
 - Annuaire
 - Test d'évaluation
 - Pages de contenus ...



Pistes futures

- Réflexion sur le nom « *Stop* »
- Site et applications à traduire dans plusieurs langues ?
- Communication grande échelle pour faire connaître ces outils
- Ajout de contenus et mise à jour en continu
 - Curatelles,
 - Traitements et thérapies,
 - ...



Merci de votre attention !

contact : a.spini@grea.ch



Bibliographie

1. PILDJ. (2024, 29 avril). *Le jeu en suisse* / *sos-jeu.ch*. *sos-jeu.ch*. <https://sos-jeu.ch/le-jeu-en-suisse/>
2. Gainsbury, S., Hing, N., & Suhonen, N. (2013). *Professional Help-Seeking for Gambling Problems: Awareness, Barriers and Motivators for Treatment*. *Journal of Gambling Studies*, 30(2), 503–519.
3. Clarke, D., Abbott, M., DeSouza, R., & Bellringer, M. (2007). *An Overview of Help Seeking by Problem Gamblers and their Families Including Barriers to and Relevance of Services*. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5(4), 292–306.
4. Ferris, J., & Wynne, H. (2001). *The Canadian Problem Gambling Index (Final report)*. Ottawa, Ontario, Canada: Canadian Centre on Substance Abuse.