



ProblemGambling.ca

PROGRAMME DE TRAITEMENT

pour

**les personnes affectées par le jeu
problématique**

Comment arrêter de jouer ou modérer ses activités de jeu

CAHIER D'EXERCICES

Tony Toneatto, Ph.D.
Barbara Kosky, M.Sc.A.
Gloria I. Leo, M.A.

Copyright © 2003 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Cet ouvrage ne peut être reproduit ou transmis, en partie ou en totalité et sous quelque forme que ce soit, par voie électronique ou mécanique, y compris par photocopie ou enregistrement, ou par voie de stockage d'information ou de système de récupération, sans la permission écrite de l'éditeur - sauf pour une brève citation (d'un maximum de 200 mots) dans une revue spécialisée ou un ouvrage professionnel.



TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|-----|
| Introduction | 1 |
| Sujet n° 1 : Commencer | 5 |
| Sujet n° 2 : Renforcer votre engagement à changer | 15 |
| Sujet n° 3 : Agir | 41 |
| Sujet n° 4 : Remettre vos idées au point | 61 |
| Sujet n° 5 : Amorcer la réconciliation | 94 |
| Sujet n° 6 : Préparer l'avenir | 103 |
| Annexe A : Ressources communautaires | 113 |

MOT DE BIENVENUE

Vous pensez peut-être à changer vos habitudes de jeu depuis quelque temps. Il se peut également qu'un événement récent survenu à cause du jeu vous ait incité à décider que le moment est venu de prendre des mesures. Vous en avez peut-être assez aussi du stress que le jeu vous cause et vous voulez contrôler vos habitudes. Beaucoup de motifs peuvent pousser une personne à changer ses habitudes, mais ce sont souvent de mauvaises expériences associées à ces habitudes qui constituent le déclencheur. Dans le cas du jeu, ce sont habituellement de graves problèmes d'argent, des différends avec des personnes importantes dans votre vie (habituellement des membres de votre famille et des amis proches) et des effets dévastateurs sur votre santé émotionnelle et physique.

Même si vos habitudes de jeu vous préoccupent et si vous croyez avoir perdu le contrôle, il n'est pas toujours facile de demander de l'aide ou de trouver l'aide qui vous convient. Vous vous êtes peut-être déjà senti trop gêné pour demander de l'aide avant ou vous pensiez peut-être ne pas avoir besoin d'aide. Il est possible aussi que vous ayez pensé à essayer de régler votre problème seul.

Le programme de traitement proposé dans le présent guide vous suggère différentes techniques et stratégies qui devraient vous aider à modérer vos habitudes de jeu pour les ramener à un niveau raisonnable ou, si vous le préférez, à arrêter complètement de jouer. Vous trouverez ce programme utile même si vous commencez tout juste à connaître des problèmes liés au jeu mais ne pensez pas qu'ils soient assez graves pour demander un traitement intensif, vous joindre à Gamblers Anonymes ou fréquenter un centre de traitement des joueurs. Si tel est le cas, ce programme peut vous

empêcher d'aggraver votre problème dans l'avenir.

CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES DE CE PROGRAMME DE TRAITEMENT

Ce programme diffère d'autres programmes de traitement pour les raisons suivantes :

- Des études ont démontré que la plupart des clients suivent un traitement en moyenne six fois ; c'est pourquoi ce programme a été structuré de manière que le gros du traitement puisse être terminé en six semaines environ.
- Le présent cahier d'exercices résume les moyens les plus efficaces d'aider une personne à tenter de surmonter ses habitudes de jeu. Comme vous l'avez peut-être remarqué, chacun des sujets du programme comprend une brève description, quelques renseignements auxquels vous pourrez réfléchir et un exercice à faire.

LES SIX SUJETS DU PROGRAMME

Nous croyons que les renseignements contenus dans le présent cahier contribueront grandement à vous aider à changer vos habitudes de jeu. Voici un aperçu de ce qui sera discuté à chaque séance.

SUJET N° 1 : ÉTABLIR VOTRE BUT

Le premier sujet vous demande de définir votre but qui vous aidera à orienter vos efforts pendant tout le programme. Le programme vous propose deux buts possibles : arrêter de jouer complètement ou modérer vos habitudes de jeu. Nous vous donnerons également

quelques indications pour vous aider à déterminer le but qui vous convient.

SUJET N° 2 : RENFORCER VOTRE ENGAGEMENT

À la deuxième étape, nous voulons renforcer votre engagement à régler votre problème de jeu. Beaucoup de personnes qui décident de changer une habitude qui leur cause des problèmes le font à cause d'une crise ou d'une avalanche de difficultés. Bien que cela puisse être très motivant au départ, il arrive souvent que ce genre de motivation s'estompe avec le temps. Par conséquent, ce qui semblait une bonne idée à un moment (c'est-à-dire changer ses habitudes de jeu) peut maintenant sembler moins urgent ou crucial.

Pour éviter que cela ne vous arrive, ce sujet vous aidera à maximiser votre motivation à changer vos habitudes de jeu en vous aidant à examiner le rôle et les effets que le jeu a eus dans votre vie, bons et mauvais, d'une manière ouverte et honnête. Nous explorerons également certaines de vos valeurs personnelles importantes et la façon dont le jeu peut les avoir mises en péril.

SUJET N° 3 : AGIR

Le troisième sujet aborde différents moyens pratiques que vous pouvez mettre en œuvre pour apporter rapidement des changements à vos habitudes de jeu. Nous savons que vous avez peut-être déjà fait quelques démarches de votre côté ; cette étape constitue donc une sorte de « mise à jour » pour vous. Nous vous demanderons à quoi vous consacrez vos temps libres, avec qui vous les passez et quel est votre rapport avec l'argent. Vous pouvez prendre différentes décisions sur la façon de vivre votre vie, d'occuper vos temps libres et de dépenser votre argent, et peut-être l'avez-vous déjà fait. L'objectif de cette étape est de renforcer les efforts que vous déployez pour changer votre

mode de vie pour que le jeu n'y ait plus sa place. Même si vous avez déjà cessé de jouer, la lecture de cette étape vous servira d'outil de révision.

Nous parlerons aussi de la façon de faire face aux envies et aux tentations qu'éprouvent la plupart des joueurs après avoir arrêté de jouer ou réduit leurs activités. Comme nous savons que les envies et les tentations peuvent être un obstacle majeur à la réalisation de votre but, nous discuterons de moyens à mettre en œuvre pour y faire face.

SUJET N° 4 : REMETTRE VOS IDÉES AU POINT

Nous savons que beaucoup de joueurs développent des croyances sur leurs chances de gagner, la façon de gagner, la façon d'éviter de perdre, etc. Ces croyances peuvent devenir un grave problème à long terme puisqu'elles donnent encore l'illusion que vous pourriez peut-être réussir au jeu. Même si vous pouvez modérer vos habitudes de jeu ou arrêter de jouer complètement, ces idées et croyances ne disparaissent pas d'elles-mêmes. Elles doivent être discutées et traitées directement.

À cette étape, nous discuterons des croyances et des attitudes spécifiques sur le jeu et les gains qui pourraient s'appliquer à vous, la façon de les identifier et ce que vous pouvez faire lorsqu'elles deviennent une menace à la réalisation de votre but de traitement.

SUJET N° 5 : AMORCER LA RÉCONCILIATION

Dans cette séance, nous examinons l'état de vos relations avec les personnes qui comptent le plus pour vous. Comme dans le cas de toute habitude qui est devenue incontrôlable, vous n'êtes pas la seule personne à en souffrir. Beaucoup d'autres peuvent être blessées, inquiètes ou plus ou moins affectées par le jeu.

Dans le cadre du processus de réconciliation, il est important de prendre des mesures pour améliorer ces relations le plus possible. Nous savons qu'il faudra probablement plus de temps que la durée d'un court programme de traitement, mais en abordant cette question à ce stade et en vous aidant à commencer le processus de réconciliation le plus tôt possible, nous espérons améliorer vos chances de réussir à contrôler ces habitudes et à améliorer votre qualité de vie.

SUJET N° 6 : PRÉPARER L'AVENIR

Jusqu'à la sixième étape, le programme visait à vous aider à surveiller les obstacles qui auraient pu nuire à la réalisation de votre but de traitement ou vous empêcher de gérer vos habitudes de jeu avec succès.

La sixième étape est importante parce qu'elle représente un moyen de voir ce qui fonctionne et ne fonctionne pas pour vous. Même si les renseignements présentés à chaque étape peuvent sembler très raisonnables et utiles, il peut parfois être difficile de les appliquer à votre propre situation. Vous constaterez peut-être que les habitudes de jeu sont plus tenaces que vous ne le pensiez ou vous trouverez peut-être difficile de vous en tenir à votre but. Quelle que soit la difficulté, cette séance vous aidera à trouver des moyens de surmonter ces obstacles. Cependant, si tout se déroule très bien, vous devriez alors faire le bilan des mesures efficaces et trouver des moyens de les renforcer.

VEUILLEZ PRENDRE CONNAISSANCE DE CES RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS !

Vous êtes déterminé à régler votre problème de jeu. *Félicitations !* Que vous décidiez d'arrêter de jouer complètement ou de ralentir vos activités de jeu, l'avenir devrait vous sembler plus brillant et plus prometteur. Malheureusement, beaucoup de personnes affectées par le problème de jeu se retrouvent souvent dans des situations où elles doivent de l'argent, beaucoup d'argent, à cause du jeu. Certaines croulent sous les dettes et auront besoin de nombreuses années de discipline financière pour les rembourser ou ne pourront même pas les rembourser si leur revenu est menacé (p. ex., perte d'un emploi) ou de beaucoup inférieur aux montants qu'elles doivent. Par conséquent, à mesure que vous contrôlez vos habitudes de jeu, il se peut aussi que vous deveniez démoralisé ou déprimé à la perspective de devoir rembourser de l'argent que vous mettez la majeure partie de votre vie professionnelle à gagner.

Les sentiments que ce genre de situation suscite peuvent avoir des effets importants sur votre motivation à continuer de travailler à la réalisation de votre but de traitement et à votre rétablissement à long terme. Vous aurez peut-être l'impression qu'il est inutile de continuer à changer vos habitudes de jeu puisque la situation peut sembler sans espoir ou que vous penserez peut-être que le jeu est la seule solution pour sortir rapidement de l'impasse.

Les difficultés financières non réglées peuvent également avoir de graves répercussions sur vos relations avec les membres de votre famille, et sur leur santé émotionnelle et physique tout autant que sur la vôtre. Cela peut être encore plus grave si votre famille n'est pas au courant de l'ampleur de vos difficultés financières et découvre beaucoup plus tard la gravité du problème.

À défaut de s'attaquer à ces problèmes le plus tôt possible, les joueurs peuvent recourir à des moyens illégaux pour rembourser leurs dettes, notamment en empruntant de l'argent à des usuriers, ou se tourner vers le jeu pour régler le problème. Évidemment, toutes ces « solutions » ne feraient qu'empirer vos problèmes financiers et sont à éviter.

Enfin, certains joueurs en détresse sont incapables de voir une solution à leur problème. Ils sont assaillis par la honte et la culpabilité, et peuvent s'en vouloir et être l'objet de la colère d'autres personnes qui peuvent avoir été affectées par leurs problèmes de jeu. Ces joueurs peuvent en arriver à penser que la seule solution c'est le suicide. Si vous avez ce genre de sentiments, ou si vous avez commencé à songer à vous faire du mal, il est très important que vous parliez à un conseiller ou à un thérapeute professionnel, un membre du clergé, un médecin ou à la ligne d'information sur le jeu au 1-800-461-1234, dès que possible pour obtenir de l'aide afin de traverser la crise et de trouver des solutions constructives au problème.

Si vous croyez que vous pourriez vous retrouver dans ce genre de situation financière, nous vous recommandons fortement de rencontrer un conseiller financier professionnel pour discuter de stratégies spécifiques pour faire face à ces dettes.

COMMENCER

L'IMPORTANT D'ÉTABLIR UN BUT

Quand vous avez décidé de suivre ce programme de traitement, vous avez fort probablement pensé à ce que vous vouliez faire par rapport au jeu. Vos proches vous ont peut-être aussi donné des conseils concernant vos habitudes de jeu et ce que vous devriez faire. Vous aurez peut-être tenu compte de ces conseils ou non pour prendre votre décision.

Vous avez peut-être pensé à arrêter de jouer complètement ou à mettre un terme aux activités de jeu qui vous causent le plus de problèmes. Il se peut aussi que vous vouliez seulement modérer vos habitudes de jeu pour qu'elles ne vous causent pas de difficultés et qu'elles n'en causent à personne d'autre. Certaines personnes sont incertaines de ce qu'elles veulent faire ou changent d'idée à chaque jour.

Lorsque vous changez des habitudes, il est important de vous fixer un but, même s'il est temporaire ou à court terme. Selon les meilleurs traitements visant à changer des habitudes, l'établissement d'un but permet de concentrer vos efforts sur le changement de vos habitudes de jeu. Il vous indique également le moment où vous avez réalisé ce que vous vouliez réaliser. S'il est établi après mûre réflexion, un but :

- vous garde concentré (« je sais ce que je veux »),
- vous permet de garder le cap (« une visite au casino aujourd'hui va à l'encontre de mon but »),
- vous protège contre l'indécision quotidienne (« est-ce que je joue aujourd'hui ou non ? »), ce qui peut embrouiller les choses et ralentir vos progrès.

Le fait de ne pas avoir de but de traitement c'est comme partir en vacances sans savoir où vous voulez aller – vous ne saurez jamais si vous êtes arrivé ni même si vous êtes proche de votre destination. L'absence de but peut également être source de confusion, aussi bien pour vous que pour les autres personnes qui peuvent être affectées par vos habitudes. Un but vous donne un moyen ou un repère qui vous permet de mesurer vos progrès. Sans but, par exemple, d'autres pourraient voir votre décision de jouer socialement comme un signe de rechute. Vous-même ne saurez peut-être pas si vous avez trop joué ou trop dépensé. Il est donc très utile de vous fixer un but le plus tôt possible puis de viser à l'atteindre le plus rapidement possible. Les personnes qui ont déjà établi un but et qui sont sur le point de l'atteindre trouveront cet exercice utile pour revoir et consolider leur décision.

ÉTABLIR UN BUT : QUE VOULEZ-VOUS FAIRE ?

Même si vous décidez de changer votre but ultérieurement, il est important d'en établir un dès que possible. Vous pouvez choisir l'un ou l'autre des buts suivants :

1. **Abstinence complète :** Si vous choisissez l'abstinence, vous devriez également décider si vous arrêtez toutes les formes de jeu, même celles qui ne vous causent pas de difficulté à l'heure actuelle.

Par exemple, même si vous êtes préoccupé par vos habitudes de jeu aux machines à sous, vous pouvez décider d'arrêter TOUTES les formes de jeu, y compris l'achat de billets de loterie, même si la loterie ne vous cause aucun problème.

2. **Jeu responsable :** Toutes les formes de jeu se font à l'intérieur de certaines limites et de contrôles que vous établissez pour éviter les problèmes. Ces limites et ces contrôles précisent combien de fois vous jouez, pendant combien de temps vous jouez et combien d'argent vous dépensez.

Par exemple, même si vous êtes préoccupé par les machines à sous, vous décidez de **MODÉRER** cette activité de jeu pour la ramener à un niveau sûr, comme jouer une fois par mois et dépenser 100 \$ au maximum.

Si vous ne savez pas exactement quel but vous convient, répondez aux questions se trouvant à la page suivante. Cela vous aidera à décider ce qui pourrait être un but de traitement efficace pour vous.

CHOISIR VOTRE BUT DE TRAITEMENT

| Le questionnaire suivant pourrait vous aider à choisir le but qui vous convient le mieux : | | |
|---|------------|------------|
| | OUI | NON |
| 1. Mes habitudes de jeu sont-elles considérées comme un problème grave ? | | |
| 2. Est-ce que j'ai déjà essayé de modérer mes habitudes de jeu sans succès ? | | |
| 3. Est-ce qu'une forme de jeu, n'importe laquelle, pourra me causer des problèmes financiers ? | | |
| 4. Mon employeur ou le système de justice criminelle m'ont-ils obligé à consulter ? | | |
| 5. Mes relations personnelles (avec mes amis et ma famille) sont-elles à risque si je continue de jouer ? | | |
| 6. Est-ce que je veux continuer à jouer pour récupérer l'argent que j'ai perdu ? | | |
| 7. Est-ce que je pense toujours au jeu et à des moyens de gagner ? | | |
| 8. Est-ce que je me sers du jeu pour échapper à d'autres problèmes ou émotions ? | | |

Si vous avez répondu **OUI** à une de ces questions, l'**abstinence** peut être le meilleur choix. C'est ce que nous recommanderions. Si vous décidez de modérer vos habitudes de jeu et de continuer à jouer, il est probable que vos habitudes de jeu aggraveront votre situation financière et contrarieront les personnes de qui vous dépendrez, et ce but sera difficile à atteindre et à maintenir. Cependant, nous comprenons également que la décision finale vous revient.

Surtout, si vous jouez notamment pour récupérer (même graduellement) l'argent que vous avez perdu, vous risquez alors d'aggraver sérieusement votre problème. Dans ce cas, nous recommanderions également que vous arrêtiez de jouer complètement. Ce serait la solution la plus sûre. Ce point est tellement important qu'il vaut la peine de le répéter.

ATTENTION !

Si vous jouez notamment pour récupérer UNE PARTIE ou la totalité de l'argent que vous avez perdu, vous risquez alors d'aggraver sérieusement votre problème.

BUT : JEU RESPONSABLE

Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions, vous réussirez peut-être à jouer modérément. Beaucoup de joueurs demandent s'ils peuvent continuer à jouer à d'autres jeux que celui qui est à la source de leurs principales difficultés. C'est possible si les autres jeux n'ont pas causé de difficultés et si la motivation des joueurs n'est pas de gagner de l'argent ou de récupérer l'argent perdu. Par exemple, si vous décidez d'arrêter de jouer aux machines à sous, la forme de jeu qui vous a causé le plus de difficultés, mais d'acheter plus de billets de loterie pour tenter de récupérer une partie de l'argent que vous avez perdu, cela indique qu'il

vaut mieux arrêter de jouer à la loterie également. Donc, soyez honnête quant aux raisons pour lesquelles vous voulez continuer de jouer aux autres jeux. Vous devriez également vous abstenir de miser plus d'argent lorsque vous jouez aux autres formes de jeu. À la page suivante, vous trouverez des **LIGNES DIRECTRICES SUR LE JEU À FAIBLE RISQUE** que vous devriez suivre pour vous assurer de jouer en toute sécurité.

ABSTINENCE

L'un des dangers du jeu contrôlé, c'est de dépasser les limites et de commencer à trop jouer ou à jouer trop souvent. Il faut beaucoup de planification pour vous assurer de respecter les limites du jeu responsable lorsque vous contrôlez vos habitudes de jeu.

En guise de mesure initiale en vue d'atteindre cet objectif, il est recommandé d'arrêter **TOUTES** les formes de jeu pendant une certaine période. Cette période d'abstinence contribuerait à montrer que oui, vous pouvez éliminer toute forme de jeu de votre vie et bien fonctionner. En outre, elle mettrait en lumière les motivations ou les attraits du jeu que vous ne voyez pas maintenant mais qui pourraient vous causer du tort ultérieurement. L'abstinence pendant une certaine période peut atténuer certaines pressions que vous subissez à cause du jeu sans que vous ayez à vous demander comment vous pourrez contrôler la fréquence de votre jeu et de vos dépenses.

Nous recommandons donc que, même si vous décidez de continuer à vous adonner à certaines formes de jeu dans l'avenir, vous vous absteniez de jouer pendant que vous participez au programme.

En définitive, évidemment, la décision finale vous revient, car nous savons que les gens sont plus susceptibles de réussir à changer une

habitude lorsqu'ils ont établi leur propre but. Bien sûr vous pouvez toujours modifier votre but en tout temps.

LIGNES DIRECTRICES SUR LE JEU À FAIBLE RISQUE

Les lignes directrices qui suivent pourront vous aider à respecter vos limites de jeu responsable et vous permettront de profiter de vos jeux préférés sans danger.

1. **Décider avant de jouer quel montant vous pouvez vous permettre de miser et ce qui est une perte acceptable. Ne jouez pas de l'argent que vous ne pouvez pas vous permettre de perdre.**

Supposez que vous perdrez l'argent que vous allez jouer. Il est donc sage d'établir à l'avance quel montant vous pouvez vous permettre de perdre. Cela vous permettra d'apprécier votre partie sans perdre un montant qui dépasse ce que vous pouvez vous permettre. Toutes les pertes que vous subirez (probablement) seront donc acceptables.

2. **Ne comptez pas sur le jeu pour gagner de l'argent.**

Même si la plupart des joueurs espèrent gagner de l'argent, les joueurs à faible risque ne s'attendent pas à gagner et ne planifient pas non plus de gagner. Ils savent que le jeu est un jeu et qu'ils perdront probablement l'argent qu'ils misent, mais ils profitent tout de même de leur activité de jeu. Lorsque nous allons au cinéma, que nous mangeons au restaurant ou que nous assistons à un événement sportif, nous nous attendons à payer, c'est la même chose pour le jeu. Bien sûr, un gain constitue une prime inespérée : c'est comme obtenir des billets gratuits pour un événement ou un repas gratuit, mais on ne devrait pas s'y attendre. Le jeu doit être

d'abord et avant tout amusant, non un moyen de gagner de l'argent.

3. **Comptabilisez le temps et l'argent que vous consacrez au jeu.**

Le fait de consigner vos habitudes de jeu vous permet de savoir combien de temps et d'argent vous consacrez au jeu et de faire des changements si vous croyez que c'est trop. Sans cette comptabilisation, il est très facile de sous-estimer la réalité et d'acquiescer de mauvaises habitudes de jeu. Notre mémoire peut parfois mélanger les choses. Cette forme de suivi permet de voir les choses telles qu'elles sont.

4. **N'empruntez jamais d'argent pour jouer.**

Si vous devez emprunter de l'argent pour jouer, vous n'avez alors aucune justification pour jouer. Considérez le jeu comme un loisir que vous pouvez facilement vous permettre de payer. Que vous empruntiez de l'argent à des amis ou à des membres de votre famille, que vous tiriez une avance de fonds sur votre carte de crédit ou votre prochain chèque de paye, il est très risqué d'emprunter pour jouer et ce n'est pas recommandé.

5. **Sachez quand vous ne devriez pas jouer.**

Songez à abandonner votre activité de jeu si elle perturbe vos proches, si vous dépassez continuellement les limites d'argent que vous aviez établies, si c'est une activité illégale, si vous trouvez que vous jouez d'une manière qui est très risquée ou si vous êtes sous l'influence d'alcool ou d'autres drogues. À certains moments, il vaut mieux ne pas jouer. Soyez conscient des situations de ce genre qui s'appliquent à vous.

6. **Ne jouez pas pour faire face à des émotions désagréables et au stress.**

Le jeu doit être considéré comme un loisir agréable. Il ne faut pas le voir comme un médicament destiné à vous faire sentir mieux. Une telle vision créera une relation malsaine entre le jeu et votre propre santé mentale. Elle donne au jeu un pouvoir qu'il ne devrait pas avoir. Si vous jouez pour faire face à des situations difficiles, il vaut mieux consulter un professionnel.

7. **Si vous perdez de l'argent, N'ESSAYEZ PAS de le récupérer.**

Il est normal de perdre de l'argent et il faut s'y attendre. Il serait étrange ou déraisonnable de récupérer l'argent que nous venons de dépenser en mangeant au restaurant. Perdre de l'argent au jeu c'est comme payer le droit de jouer. C'est normal et il faut s'y attendre. Essayer de récupérer vos pertes donne à penser que vous comprenez mal ce que sont de saines habitudes de jeu. Perdre de l'argent, c'est payer le droit de jouer. Ne pensez pas récupérer votre argent.

MON BUT

Décidez quel but vous poursuivrez au cours des prochaines semaines et remplissez la case qui correspond à votre choix.

ABSTINENCE

J'ai l'intention de mettre un terme aux jeux de hasard et d'argent qui m'ont fait du tort. Il est entendu que je peux décider de changer mon but ultérieurement.

Signature : _____

JEU RESPONSABLE

J'ai l'intention de jouer de façon responsable.

Ce qui signifie que je vais jouer :

_____ fois par jour, semaine ou mois.

Je vais miser au maximum _____ \$ quand je vais jouer.

Signature : _____

LE RÔLE DU JEU DANS VOTRE VIE

Lorsque vous vous préparez à changer vos habitudes de jeu au cours des prochaines semaines, n'oubliez surtout pas qu'il n'y a pas que des côtés négatifs au jeu. Il ne fait aucun doute que, comme toute forme de dépendance, le jeu comporte des aspects de plaisir et de récompense. Lorsque vous avez commencé à jouer, et même maintenant, alors que le jeu vous a fait du tort, vous trouvez encore l'expérience attrayante. Pour que votre motivation à changer vos habitudes de jeu soit réaliste, vous devez être conscient de tous les aspects du jeu, les positifs comme les négatifs.

Le prochain exercice nous en dira un peu plus sur l'effet général du jeu dans votre vie. Nous devons avoir une idée globale du rôle ou de la signification du jeu dans votre vie. Pour ce faire, nous vous demandons de penser aux aspects positifs et négatifs liés au fait de continuer à jouer et aux aspects positifs et négatifs liés au fait d'arrêter de jouer. Vos réponses mettront en perspective le rôle du jeu dans votre vie et ce à quoi vous pouvez vous attendre si vous jouez moins.



BONNES CHOSES AU SUJET DU JEU

Quels sont les **avantages** de continuer à jouer ? Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans l'idée de continuer à jouer (p. ex., j'aime l'excitation) ?

MAUVAISES CHOSES AU SUJET DU JEU

Quels sont les **coûts** du jeu ? Quels effets négatifs le jeu a-t-il dans votre vie (p. ex., je dépense trop d'argent) ?



BONNES CHOSES ASSOCIÉES AU FAIT DE NE PAS JOUER

Quels sont les **avantages** d'arrêter de jouer (p. ex., je vais me sentir moins stressé) ?

MAUVAISES CHOSES ASSOCIÉES AU FAIT DE NE PAS JOUER

Quels sont les **coûts** associés au fait d'arrêter de jouer ? Qu'est-ce qui vous manquerait le plus si vous arrêtiez de jouer (p. ex., la chance de gagner de l'argent) ?

COMMENCEZ AUJOURD'HUI !

Maintenant que vous avez établi votre but, même s'il change ultérieurement, nous vous conseillons de commencer à agir en conséquence **IMMÉDIATEMENT**.

Si vous avez choisi l'abstinence, arrêtez de jouer totalement **AUJOURD'HUI !**

Si vous avez choisi de réduire vos activités de jeu, commencez à jouer en suivant vos règles (que vous avez énoncées dans votre déclaration de but) à compter d'**AUJOURD'HUI !**

Évidemment, si vous avez déjà diminué vos activités de jeu ou arrêté de jouer, continuez. Vous réussissez déjà.

Utilisez les techniques ou idées auxquelles vous pouvez penser pour atteindre votre but. Vous pouvez demander à quelqu'un en qui vous avez confiance de vous aider à atteindre votre but. Ce programme est plus efficace s'il s'appuie sur les atouts et les ressources que vous avez déjà. Vous aurez alors plus de facilité à atteindre votre but et à le respecter à long terme. Ce programme est conçu de manière à ce que vous lisiez le sujet de chaque semaine et que vous fassiez les exercices. Veuillez **énumérer ci-dessous certaines des choses que vous pouvez faire maintenant (ou que vous faites déjà) pour vous aider à atteindre votre but de traitement AUJOURD'HUI**. (Par exemple, couper les cartes de crédit, éviter l'hippodrome, passer du temps en famille, etc.)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SOYEZ CRÉATIF(VE) !!!

DEMANDEZ AUX AUTRES DE VOUS AIDER !!!

LANCEZ-VOUS DES DÉFIS !!!

TRAVAILLEZ FORT !!!

**UTILISEZ CE QUI A
FONCTIONNÉ AVANT !!!**

RENFORCER VOTRE ENGAGEMENT À CHANGER

PROGRÈS RÉALISÉS DEPUIS L'ÉTAPE PRÉCÉDENTE

Posez-vous les questions suivantes avant d'aborder le deuxième sujet :

1. Est-ce que vous atteignez votre but de traitement ?

Oui En grande partie Non

2. Si vous n'atteignez pas votre but, décrivez brièvement ce qui, selon vous, vous en empêche :

3. Avez-vous modifié votre but depuis l'étape précédente ?

Oui Non

Si vous avez répondu oui, décrivez les changements :

RENFORCER VOTRE ENGAGEMENT À CHANGER

PRENDRE CONSCIENCE DES CONSÉQUENCES DU JEU

L'objectif principal de la deuxième étape est de renforcer votre engagement à changer vos habitudes de jeu. Même si vous avez pris l'importante décision de commencer le programme et même si vous pensez que vous êtes résolu à atteindre le but que vous avez établi à la première étape, il sera tout de même utile de lire les renseignements présentés à la deuxième étape et de faire les exercices qui y sont proposés. Nous voulons nous assurer que votre volonté d'arrêter de jouer ou de réduire vos activités de jeu est aussi forte que possible et qu'elle repose sur une bonne compréhension des effets du jeu dans votre vie. Nous voulons nous assurer que votre volonté d'arrêter de jouer ou de réduire vos activités de jeu maintenant est plus forte que votre désir de jouer ne l'a été dans le passé.

Lorsqu'une personne décide d'apporter des changements à certaines habitudes, comme modifier son régime alimentaire, faire de l'exercice ou arrêter de fumer, nous savons que la motivation peut être très grande quand la décision est prise. Parfois, une personne prend la décision de changer une habitude quand quelque chose en elle lui déplaît. Elle est réellement motivée à prendre les mesures qui s'imposent. Cependant, quand elle commence à faire les efforts nécessaires pour changer l'habitude (p. ex., changer son régime alimentaire, aller au gymnase, ne pas acheter de cigarettes, etc.), ce n'est pas toujours facile de garder la motivation. Il est plus facile de SE SENTIR motivé que de rester motivé. Bien sûr, il

faut rester motivé pour faire toutes les petites choses nécessaires pour atteindre un but. La motivation à changer une habitude peut donc augmenter et diminuer et, avec elle, l'effort nécessaire pour changer. Lorsque cela se produit, la personne arrête d'aller au gymnase, elle reste au lit plutôt que d'aller faire du jogging, elle fume plus de cigarettes qu'elle en avait l'intention, etc.

Cette situation est encore plus susceptible de se produire lorsque la décision de changer une habitude est prise soudainement, à la suite d'un récent événement malheureux. C'est dans ce genre de situation que nous constatons que la motivation à changer une habitude ne dure jamais longtemps. La motivation est efficace lorsque (1) nous avons bien réfléchi à toutes les conséquences du comportement que nous voulons changer ; (2) nous avons associé notre motivation aux valeurs importantes qui pourraient être menacées si nous ne changeons pas le comportement en question ; (3) nous nous fixons des buts raisonnables et réalisables.

Il semble que plus une personne est consciente des raisons pour lesquelles elle veut changer un comportement ou une habitude, plus elle peut voir les avantages d'un tel changement, ce qui en retour peut l'aider à garder le cap et à réellement changer son comportement. Nous croyons que cela se produit avec une habitude comme le jeu.

Il sera très utile aussi d'être très motivé quand vous rencontrerez certains écueils le long du parcours qui mène à votre rétablissement, comme le fait de jouer alors que vous ne vouliez pas jouer ou de jouer plus d'argent que vous le vouliez, ou encore lorsque l'envie ou la tentation de jouer devient très forte. Lorsque vous ferez face à ces obstacles, qui sont tout à fait normaux pendant le processus de changement d'une habitude, il peut être utile de renforcer votre

motivation en passant en revue les renseignements contenus dans la présente étape.

RENFORCER VOTRE MOTIVATION EN EXAMINANT VOTRE SITUATION ACTUELLE

Demeurer le plus motivé possible agit comme une armure qui vous protège contre les situations, les pensées et les influences qui pourraient vous ramener à des habitudes de jeu néfastes.

Pour demeurer motivé, examinez les effets que le jeu a eus sur tous les aspects de votre vie : finances, émotions, santé physique, relations, concept de soi, valeurs et mode de vie. L'exercice qui suit vous aidera à faire cette analyse motivationnelle. Pour en augmenter l'efficacité, servez-vous de votre imagination pour prendre conscience des répercussions du jeu dans votre vie. Nous nous attendons à ce que l'exercice qui suit vous perturbe un peu puisque vous prendrez conscience de nombreux sentiments, pensées et images qui rappelleront les préjudices que le jeu vous a causés et a causés à d'autres personnes. Cet effet émotionnel peut être très positif s'il contribue à renforcer votre volonté de changer vos habitudes de jeu. La meilleure façon de le faire consiste à voir les émotions que génère cet examen comme une raison supplémentaire de faire ce qu'il faut pour atteindre votre but de traitement.

À partir de la page suivante, on vous demande de penser aux effets que le jeu a eus dans votre vie. Prenez le temps de répondre à toutes les questions. Essayez d'imaginer clairement ces effets. Une bonne façon de s'en rappeler c'est de l'écrire. Nous vous encourageons donc à faire tous les exercices motivationnels.

1. QUELS EFFETS LE JEU A-T-IL EUS SUR VOS FINANCES?

a. Combien d'argent avez-vous consacré au jeu dans les 12 derniers mois ?

b. Combien d'argent avez-vous consacré au jeu durant votre vie ?

c. Quel genre de sacrifices financiers avez-vous dû faire à cause du jeu ?

d. Quelles ont été les répercussions de ces pertes financières sur votre mode de vie ?

e. Quels effets les pertes financières causées par le jeu ont-elles eues sur les personnes les plus importantes pour vous ?

Résumez ce que vous venez d'écrire en un ou deux mots clés (p. ex., faillite, ruine, dette immense) :

**2. QUELS EFFETS LE JEU A-T-IL EUS SUR VOTRE SANTÉ
ÉMOTIONNELLE ?**

a. Quels effets le jeu a-t-il eus sur vos émotions (p. ex., colère, tristesse, stress, panique) ?

b. Comment ces effets émotionnels ont-ils touché votre mode de vie ?

c. Comment ces effets émotionnels ont-ils touché les personnes que vous aimez ?

d. Quels effets vos habitudes de jeu ont-elles eus sur les émotions de vos proches ?

Résumez ce que vous venez d'écrire en un ou deux mots clés (p. ex., culpabilité, honte, idées suicidaires) :

3. QUELS EFFETS LE JEU A-T-IL EUS SUR VOTRE SANTÉ PHYSIQUE ?

a. Quels effets le jeu a-t-il eus sur votre santé physique (p. ex., sommeil, alimentation, stress) ?

b. Comment ces effets ont-ils touché votre mode de vie ?

c. Comment ces effets ont-ils touché les personnes que vous aimez ?

d. Quels effets vos habitudes de jeu ont-elles eus sur la santé physique de vos proches ?

Résumez ce que vous venez d'écrire en un ou deux mots clés (p. ex., insomnie, maux de tête) :

4. QUELS EFFETS LE JEU A-T-IL EUS SUR VOS RELATIONS AVEC VOTRE CONJOINTE OU CONJOINT/PARTENAIRE (s'il y a lieu) ?

a. Comment le jeu a-t-il affecté votre conjointe ou conjoint/ partenaire ?

b. Quels effets le jeu a-t-il eus sur vos relations avec votre conjointe ou conjoint/partenaire ?

c. Comment les effets du jeu sur votre conjointe ou conjoint/partenaire vous ont-ils touché ?

d. Quels sacrifices est-ce que votre conjointe ou conjoint/partenaire a dû faire à cause de vos habitudes de jeu ?

Résumez ce que vous venez d'écrire en un ou deux mots clés (p. ex., colère, séparation, querelles) :

5. QUELS EFFETS LE JEU A-T-IL EUS SUR VOS RELATIONS AVEC VOS ENFANTS (s'il y a lieu) ?

a. Comment le jeu a-t-il affecté vos enfants ?

b. Quels effets le jeu a-t-il eus sur vos relations avec vos enfants ?

c. Comment les effets du jeu sur vos enfants vous ont-ils touché ?

d. Quels sacrifices vos enfants ont-ils dû faire à cause de vos habitudes de jeu ?

Résumez ce que vous venez d'écrire en un ou deux mots clés (p. ex., colère, séparation, querelles) :

6. QUELS EFFETS LE JEU A-T-IL EUS SUR VOS RELATIONS AVEC VOS AMIS ET LES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE (s'il y a lieu) ?

a. Comment le jeu a-t-il affecté vos amis et les membres de votre famille ?

b. Quels effets le jeu a-t-il eus sur vos relations avec vos amis et les membres de votre famille ?

c. Comment les effets du jeu sur vos amis et les membres de votre famille vous ont-ils touché ?

d. Quels sacrifices vos amis et les membres de votre famille ont-ils dû faire à cause de vos habitudes de jeu ?

Résumez ce que vous venez d'écrire en un ou deux mots clés (p. ex., colère, séparation, querelles) :

7. QUELS EFFETS LE JEU A-T-IL EUS SUR VOTRE PERCEPTION DE VOUS-MÊME ?

a. Quels effets le jeu a-t-il eus sur votre estime de soi ?

b. Quels effets le jeu a-t-il eus sur votre confiance en vous ?

c. Quels effets le jeu a-t-il eus sur votre caractère ou votre personnalité ?

Résumez ce que vous venez d'écrire en un ou deux mots clés (p. ex., je me sens abattu, pas une aussi bonne personne que je pensais) :

**8. QUELS EFFETS LE JEU A-T-IL EUS SUR VOTRE TRAVAIL OU VOS
ÉTUDES (s'il y a lieu) ?**

a. Quels effets le jeu a-t-il eus sur votre rendement au travail ou à l'école ?

b. Quels effets le jeu a-t-il eus sur votre capacité à garder votre emploi ou à poursuivre vos études ?

Résumez ce que vous venez d'écrire en un ou deux mots clés (p. ex., travail médiocre, retards, perte d'emploi) :

9. QUELS EFFETS LE JEU A-T-IL EUS SUR VOS LOISIRS ET VOTRE VIE SOCIALE ?

a. Quels effets le jeu a-t-il eus sur votre vie sociale ?

b. Quels sacrifices dans votre vie sociale avez-vous dû faire à cause du jeu ?

c. Quels passe-temps, loisirs et autre activités ont été touchés par le jeu ?

Résumez ce que vous venez d'écrire en un ou deux mots clés (p. ex., pas de vacances, moins de sorties) :

QUELS EFFETS LE JEU A-T-IL EUS SUR VOUS ?

Copiez ici les mots clés de chacune des sections précédentes :

MOTS CLÉS :

1. Finances : _____

2. Santé émotionnelle : _____

3. Santé physique : _____

4. Relations avec votre conjointe ou conjoint/partenaire : _____

5. Relations avec vos enfants : _____

6. Relations avec vos amis et les membres de votre famille : _____

7. Perception de vous-même : _____

8. Travail/école : _____

9. Loisirs/vie sociale : _____

Utilisez ces mots pour former une **PHRASE CHOC**. Cette phrase est un résumé des effets du jeu dans votre vie. Elle montre ce que le jeu a fait dans votre vie. Répétez-la souvent.

Il est utile de répéter cette phrase en évoquant des images nettes, émotionnellement puissantes. Songez aux conséquences que vous avez énumérées **CHAQUE JOUR**.

PHRASE CHOC :

Cette phrase témoigne des effets que le jeu a eus dans votre vie et peut vous aider à demeurer fermement motivé.

RENFORCER VOTRE MOTIVATION : IMAGINER L'AVENIR

Vous venez de terminer un exercice dans lequel nous vous demandions de souligner les effets que vos habitudes de jeu ont eus sur vous et votre entourage. Vous pouvez considérer ces effets et conséquences comme les *raisons* qui vous **poussent** à changer vos habitudes de jeu. Cette réflexion salutaire signifie que vous écoutez les messages que votre corps, vos émotions, vos relations et votre vie vous envoient sur les dangers du jeu et êtes prêt à faire quelque chose pour changer.

Le prochain exercice vise à vous faire prendre conscience des effets que vos habitudes de jeu problématique pourraient avoir sur vous et votre famille dans l'avenir. Souvent, bon nombre de nos décisions de changer nos habitudes sont motivées non seulement par ce qui nous est arrivé, mais également par ce que nous craignons ou ce que nous attendons si nous ne changeons pas ces habitudes. Par exemple, beaucoup de personnes arrêteront de fumer, de boire ou de trop manger pour éviter d'avoir des problèmes de santé dans l'avenir. Dans l'exercice qui suit, nous vous demandons d'imaginer puis de décrire ce qui arriverait, selon vous, si vous continuiez à jouer comme vous l'avez toujours fait. Cette analyse est le prolongement de l'exercice précédent, qui examinait le **PASSÉ**, en examinant maintenant l'**AVENIR**. À mesure que vous ferez cet exercice, il ne sera pas difficile d'imaginer ce qui pourrait se produire si vous continuiez de perdre et de perdre de l'argent. L'effet qu'un tel exercice a sur la motivation est un effet de peur ou d'évitement. Même si cela constitue en soi une bonne motivation à changer (p. ex., qui veut faire faillite ?), il est également utile d'inclure

une analyse de ce qui se produira si, en fait, l'avenir est exempt de jeu.

Nous savons également qu'une saine motivation n'est pas fondée uniquement sur l'évitement d'un avenir désagréable. Quel genre de vie pourriez-vous espérer avoir si vous atteignez votre but de traitement ? En quoi votre vie serait-elle différente si tous les effets négatifs disparaissaient ? En général, nous nous attendrions à ce que votre vie soit plus heureuse et satisfaisante. Dans l'exercice qui suit, nous vous demandons d'imaginer deux issues : si vous continuez à jouer d'une manière problématique et si vous n'avez plus de problème de jeu dans l'avenir.

En restant très **conscient** du **passé et de ce qui pourrait arriver** si vous continuiez à jouer de manière problématique et des **avantages possibles et prévus** de ne pas continuer à jouer de manière problématique, votre motivation à changer cette habitude demeurera grande. Cela est important, parce que sans une motivation solide, vous aurez peut-être de la difficulté à faire les efforts nécessaires pour changer cette habitude. Si votre motivation est fragile, vous aurez peut-être envie d'abandonner le traitement, vous connaîtrez peut-être des rechutes ou serez peut-être séduit par des idées et des croyances irrationnelles sur le jeu.

Alors, tout comme vous l'avez fait dans l'exercice précédent, prenez le temps de répondre aux questions des quelques pages qui suivent aussi honnêtement que vous le pouvez.

VOTRE SANTÉ FINANCIÈRE DANS L'AVENIR

1a. Si vous maintenez vos habitudes de jeu d'ici deux ou trois ans, imaginez quels en seront les effets sur vos **finances**. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

1b. Si vous arrêtez de jouer ou contrôlez vos habitudes de jeu, imaginez quels seront les effets sur votre **situation financière** d'ici deux ou trois ans. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

VOTRE SANTÉ ÉMOTIONNELLE DANS L'AVENIR

2a. Si vous maintenez vos habitudes de jeu d'ici deux ou trois ans, imaginez quels en seront les effets sur vos **émotions**. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

2b. Si vous arrêtez de jouer ou contrôlez vos habitudes de jeu, imaginez quels seront les effets sur votre **santé émotionnelle** d'ici deux ou trois ans. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

VOTRE SANTÉ PHYSIQUE DANS L'AVENIR

3a. Si vous maintenez vos habitudes de jeu d'ici deux ou trois ans, imaginez quels en seront les effets sur votre **santé physique**. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

3b. Si vous arrêtez de jouer ou contrôlez vos habitudes de jeu, imaginez quels seront les effets sur votre **santé physique** d'ici deux ou trois ans. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

**VOS RELATIONS AVEC VOTRE CONJOINTE OU
CONJOINT/PARTENAIRE**

4a. Si vous maintenez vos habitudes de jeu d'ici deux ou trois ans, imaginez quels en seront les effets sur vos **relations avec votre conjointe ou conjoint/partenaire**. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

4b. Si vous arrêtez de jouer ou contrôlez vos habitudes de jeu, imaginez quels seront les effets sur vos **relations avec votre conjointe ou conjoint/partenaire** d'ici deux ou trois ans. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

VOS RELATIONS AVEC VOS ENFANTS DANS L'AVENIR

5a. Si vous maintenez vos habitudes de jeu d'ici deux ou trois ans, imaginez quels en seront les effets sur vos **relations avec vos enfants**. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

5b. Si vous arrêtez de jouer ou contrôlez vos habitudes de jeu, imaginez quels seront les effets sur vos **relations avec vos enfants** d'ici deux ou trois ans. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

**VOS RELATIONS AVEC VOS AMIS ET LES MEMBRES DE VOTRE
FAMILLE DANS L'AVENIR**

6a. Si vous maintenez vos habitudes de jeu d'ici deux ou trois ans, imaginez quels en seront les effets sur vos **relations avec vos amis et les membres de votre famille**. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

6b. Si vous arrêtez de jouer ou contrôlez vos habitudes de jeu, imaginez quels seront les effets sur vos **relations avec vos amis et les membres de votre famille** d'ici deux ou trois ans. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

VOTRE PERCEPTION DE VOUS-MÊME DANS L'AVENIR

7a. Si vous maintenez vos habitudes de jeu d'ici deux ou trois ans, imaginez quels en seront les effets sur votre **perception de vous-même**. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

7b. Si vous arrêtez de jouer ou contrôlez vos habitudes de jeu, imaginez quels seront les effets sur votre **perception de vous-même** d'ici deux ou trois ans. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

VOTRE VIE PROFESSIONNELLE DANS L'AVENIR

8a. Si vous maintenez vos habitudes de jeu d'ici deux ou trois ans, imaginez quels en seront les effets sur votre **travail**. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

8b. Si vous arrêtez de jouer ou contrôlez vos habitudes de jeu, imaginez quels seront les effets sur votre **travail** d'ici deux ou trois ans. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

VOS LOISIRS ET VOTRE VIE SOCIALE DANS L'AVENIR

9a. Si vous maintenez vos habitudes de jeu d'ici deux ou trois ans, imaginez quels en seront les effets sur vos **loisirs** et votre **vie sociale**. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

9b. Si vous arrêtez de jouer ou contrôlez vos habitudes de jeu, imaginez quels seront les effets sur vos **loisirs** et votre **vie sociale** d'ici deux ou trois ans. À quoi ressemblerait votre vie ?

Essayez de vous imaginer clairement ces effets. Que voyez-vous ?

Encerclez le **MOT-CLÉ** de votre réponse :

QUELS EFFETS LE JEU AURA-T-IL SUR VOTRE VIE SI VOUS NE CHANGEZ PAS VOS HABITUDES ?

Copiez ici les mots clés que vous avez encerclés à la question « a » :

MOTS CLÉS :

1. Finances : _____

2. Santé émotionnelle : _____

3. Santé physique : _____

4. Relations avec votre conjointe ou conjoint/partenaire : _____

5. Relations avec vos enfants : _____

6. Relations avec vos amis et les membres de votre famille : _____

7. Perception de vous-même : _____

8. Travail/école : _____

9. Loisirs/vie sociale : _____

Utilisez ces mots pour former une **PHRASE CHOC de ce qui se produirait si vous continuez de jouer sans changer vos habitudes**. Cette phrase est un résumé des effets futurs du jeu dans votre vie. Elle montre ce que le jeu fera dans votre vie si vous ne changez pas vos habitudes de jeu. Répétez-la souvent.

Il est utile de répéter cette phrase en évoquant des images nettes, émotionnellement puissantes. Songez aux conséquences que vous avez énumérées **CHAQUE JOUR**.

PHRASE CHOC :

Cette phrase témoigne des effets que le jeu aura dans votre vie si vous ne changez pas vos habitudes de jeu et peut vous aider à demeurer fermement motivé.

COMMENT LE FAIT D'ARRÊTER DE JOUER OU DE JOUER DE MANIÈRE RESPONSABLE AMÉLIORERA-T-IL VOTRE VIE ?

Copiez ici les mots clés que vous avez encerclés à la question « b » :

MOTS CLÉS :

1. Finances : _____
2. Santé émotionnelle : _____
3. Santé physique : _____
4. Relations avec votre conjointe ou conjoint/ partenaire : _____
5. Relations avec vos enfants : _____
6. Relations avec vos amis et les membres de votre famille : _____
7. Perception de vous-même : _____
8. Travail/ école : _____
9. Loisirs/ vie sociale : _____

Utilisez ces mots pour former une **PHRASE CHOC de ce qui se produirait si vous arrêtez de jouer ou contrôlez vos habitudes de jeu**. Cette phrase est un résumé des effets futurs que pourrait avoir le fait d'arrêter de jouer ou de contrôler vos habitudes de jeu dans votre vie. Elle montre ce que le jeu fera dans votre vie si vous changez vos habitudes de jeu. Répétez-la souvent.

Il est utile de répéter cette phrase en évoquant des images nettes, émotionnellement puissantes. Songez aux conséquences que vous avez énumérées **CHAQUE JOUR**.

PHRASE CHOC :

Cette phrase témoigne des effets que le jeu aura dans votre vie si vous changez vos habitudes de jeu et peut vous aider à demeurer fermement motivé.

Vous venez d'accomplir beaucoup de travail destiné à renforcer votre motivation à changer. Les exercices vous demandaient de voir les effets qu'a eus le jeu dans votre vie par le passé, les effets qu'il pourrait avoir dans l'avenir et le rôle que le jeu a eu dans votre vie. Vous avez également examiné ce qui peut arriver si vous jouez moins ou si vous arrêtez complètement. Passez en revue cette séance souvent mais particulièrement quand vous sentez que votre motivation diminue, lorsque vous pensez à jouer plus que prévu ou lorsque vous songez à changer votre but.

AGIR**PROGRÈS RÉALISÉS DEPUIS L'ÉTAPE PRÉCÉDENTE**

Posez-vous les questions suivantes avant d'aborder le troisième sujet :

1. Est-ce que vous atteignez votre but de traitement ?

Oui En grande partie Non

2. Si vous n'atteignez pas votre but, décrivez brièvement ce qui, selon vous, vous en empêche :

3. Avez-vous modifié votre but depuis l'étape précédente ?

Oui Non

Si vous avez répondu oui, décrivez les changements :

AGIR

SITUATIONS DE JEU

Ce n'est pas le fait du hasard si une personne joue trop ou trop longtemps ou si elle dépense trop d'argent. Comme pour la plupart de vos comportements, la décision de trop jouer après que vous avez décidé d'arrêter de jouer ou de réduire vos activités de jeu peut dépendre de situations et de contextes précis. Certaines personnes jouent trop lorsqu'elles veulent avoir du plaisir ou qu'elles recherchent de l'excitation, d'autres peuvent décider de jouer quand elles veulent gagner de l'argent. Pour d'autres, la possibilité de rencontrer d'autres personnes constitue l'attrait principal du jeu. D'autres encore peuvent jouer lorsqu'elles se sentent stressées ou que quelque chose ne va pas. Dans d'autres cas, la tentation de jouer lorsqu'il y a possibilité de gagner un montant important ou le fait de se retrouver dans une situation où l'on joue peut vous inciter à décider de jouer.

Si vous essayez de réduire et de contrôler vos activités de jeu plutôt que d'arrêter complètement, vous retrouver dans une situation de jeu peut vous inciter à trop jouer. Cela peut se produire lorsque vous avez plus d'argent disponible qu'un montant raisonnable, lorsque vous vous sentez stressé ou que quelque chose ne va pas, ou encore lorsque vous vous retrouvez dans une situation où d'autres joueurs vous incitent à continuer de jouer. Vous pouvez imaginer que de nombreux défis pourraient vous pousser à transgresser les lignes directrices du jeu responsable. C'est pourquoi il importe que vous soyez conscient de toute situation (autour de vous ou en vous) qui pourrait vous amener à vous éloigner de votre décision d'arrêter de jouer ou de jouer avec modération.

En étant **conscient** de ces situations, vous pouvez planifier des réactions efficaces et faire des choix différents et plus sains que ceux que vous avez faits par le passé. Une chose est sûre : lorsque vous avez décidé de changer vos habitudes de jeu, il est très important de **connaître** les facteurs qui influent sur votre décision de jouer.

- Vous devriez connaître les situations qui pourraient vous tenter.
- Vous devriez savoir ce qui peut arriver si vous cédez à la tentation.
- Vous devriez connaître des moyens qui vous permettraient de réagir différemment à ces situations et à ces tentations.

Parfois, lorsqu'une habitude est bien ancrée dans notre vie, nous pouvons perdre de vue les facteurs qui influent sur notre jeu et notre réaction semble presque automatique et impulsive. Nous pouvons en arriver à croire que nous n'avons aucun contrôle sur l'habitude. Or, nous avons toujours la possibilité de contrôler nos habitudes ou nos comportements. Si ce n'était pas le cas, ni ce programme de traitement ni aucun autre programme ne vous seraient utiles. Une des meilleures façons de commencer à prendre le contrôle d'une habitude c'est de prendre conscience des situations et contextes précis dans lesquels l'habitude (ou les fortes envies d'agir) se produit. La prise de conscience est donc une caractéristique salutaire qu'il vaut la peine de développer.

Plus vous êtes conscient des situations qui peuvent influencer sur votre décision de trop jouer, plus vous avez de pouvoir sur ce comportement. Vous avez maintenant une idée de ce dont vous aurez besoin pour éviter de jouer (si votre but est d'arrêter) ou de dépasser les limites.

Dans le prochain exercice, vous trouverez 13 situations courantes qui sont souvent

associées au jeu ou à l'envie de jouer. Nous vous demandons de lire ces situations et d'indiquer dans quelle mesure elles vous inciteraient à trop jouer ou vous donneraient envie de jouer **à l'heure actuelle**. Nous examinerons ces situations ultérieurement dans cette étape et nous vous aiderons à trouver une stratégie d'adaptation efficace.

IMAGINEZ-VOUS DANS CHACUNE DES SITUATIONS SUIVANTES.

À L'HEURE ACTUELLE, DANS QUELLE MESURE SERIEZ-VOUS SUSCEPTIBLE DE TROP JOUER OU D'AVOIR UNE TRÈS GRANDE ENVIE OU LA TENTATION DE JOUER POUR CHAQUE SITUATION ?

Veillez encercler le chiffre qui correspond à la probabilité pour chaque situation.

| SITUATION : | JAMAIS | RAREMENT | SOUVENT | PRESQUE TOUJOURS |
|---|---------------|-----------------|----------------|-------------------------|
| 1. Quand je me sens bien. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Quand quelqu'un m'encourage fortement à jouer. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Quand je me sens stressé ou malheureux. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Quand j'ai des conflits avec les autres. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Quand je ressens une grande envie de jouer. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Quand je perds de l'argent au jeu et que je veux récupérer l'argent perdu. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Quand je suis avec d'autres personnes qui veulent jouer. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Quand je veux m'amuser et avoir de l'excitation. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Quand je suis à court d'argent. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Quand je crois que je peux contrôler mes habitudes de jeu. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Quand j'ai confiance en mes techniques de jeu. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Quand je suis convaincu que je suis une nouvelle personne et que je peux jouer sans dépasser les limites. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Quand j'ai de l'argent. | 1 | 2 | 3 | 4 |

FAIRE FACE AUX SITUATIONS DE JEU

Comme c'est le cas pour tout changement d'habitudes, vous allez vous retrouver dans des situations où vous avez le choix de jouer ou non. Même si vous décidez de ne pas jouer, vous pouvez être tenté de le faire ou en ressentir une grande envie. Si vous avez complètement arrêté de jouer, vous vous êtes probablement déjà retrouvé dans ce genre de situation. Si vous avez décidé de réduire vos activités de jeu et vous retrouvez dans des situations où vous pouvez jouer, il s'agit maintenant de jouer en respectant vos limites et d'éviter d'être tenté de les dépasser.

Il est important d'établir des stratégies d'adaptation efficaces pour vous assurer de respecter votre but de traitement. En général, les techniques d'adaptation les plus efficaces sont très pratiques, simples et faciles à mettre en œuvre. Il existe deux grands mécanismes ou catégories d'adaptation qui peuvent vous aider lorsque vous vous retrouvez dans une situation où habituellement vous joueriez, dans une situation où vous ressentiriez une grande envie de jouer ou encore dans une situation où vous faites des efforts pour contrôler vos habitudes de jeu mais risquez de jouer de manière excessive.

Un des mécanismes consiste à agir, à prendre des mesures concrètes. C'est ce qu'on appelle les **techniques comportementales**. Il s'agit généralement du meilleur moyen de faire face aux situations et aux envies de jouer parce que ces techniques sont axées sur l'action et se rapportent directement à la situation en question. Cependant, il arrive parfois qu'il soit difficile d'agir directement ou que le fait de prendre des mesures puisse créer des problèmes supplémentaires. Dans ces situations, vous devriez être prêt à faire face à la situation en

changeant votre perspective ou votre façon d'envisager la situation. C'est ce qu'on appelle l'**adaptation mentale**. Dans bien des cas, vous aurez recours à une combinaison de techniques comportementales et d'adaptation mentale.

TECHNIQUES COMPORTEMENTALES

Comme nous l'avons mentionné précédemment, les *techniques comportementales* sont des techniques de résolution des problèmes axées sur l'action. Nous vous recommandons d'utiliser d'abord ces techniques pour faire face à des situations de jeu ou à de grandes envies de jouer. Les techniques comportementales consistent à trouver une activité autre que le jeu lorsque vous vous retrouvez dans une situation de jeu. Elles vous aident également à améliorer votre mode de vie en général, à établir de nouvelles relations, à trouver de nouveaux moyens de vous amuser et à dépenser votre argent judicieusement.

Bon nombre des idées que nous proposons vous seront familières puisque les techniques comportementales utilisées dans le cas du jeu ressemblent aux techniques comportementales utilisées pour toute autre habitude ou comportement auquel vous avez déjà fait face. Au sujet n° 1, à la page 13, nous vous demandions d'énumérer les choses que vous pouviez faire pour atteindre votre but de traitement. Bon nombre de ces choses étaient probablement des exemples de techniques comportementales.

Exemples de **techniques comportementales** :

1 Éviter les situations de jeu pour éviter les envies et les tentations :

- Assurez-vous de ne pas vous retrouver dans une situation où il peut y avoir du jeu.

- Changez vos itinéraires s'ils peuvent vous amener à des endroits où vous seriez tenté de jouer.
- N'allez pas au casino, à l'hippodrome, à la salle de bingo ou au comptoir de loterie si ce sont des endroits où vous pourriez jouer (ou trop jouer).
- Évitez carrément les endroits de jeu, particulièrement aux premiers stades du processus de changement.

2 Si vous avez fréquenté les casinos, songez au programme d'auto-exclusion offert par le casino :

- Demandez à vous inscrire à ce programme pour vous aider vous-même en vous interdisant l'entrée dans un casino en Ontario et en diminuant les tentations d'aller au casino.

3 Demandez à quelqu'un de vous soutenir dans vos efforts pour ne pas jouer ou pour réduire vos activités de jeu :

- Identifiez des personnes importantes avec qui vous pouvez vous entendre et que vous pouvez appeler pour recevoir du soutien immédiat si vous êtes très tenté de jouer.
- Éviter d'aller seul dans des établissements de jeu où les tentations ou les possibilités de dépasser vos limites peuvent être plus grandes. À cette fin, il serait très utile de demander à une personne en qui vous avez entièrement confiance de vous accompagner.

4 Évitez les personnes avec qui vous joueriez normalement (ou joueriez trop) :

- Évitez de rencontrer des amis dans des établissements de jeu. Si vous voulez rencontrer des amis, il n'est peut-être pas judicieux de le faire dans des endroits où vous pourriez jouer ou dans des

circonstances qui pourraient aboutir à un établissement de jeu (p. ex., rencontrer des amis pour le dîner puis décider ensuite d'aller jouer aux machines à sous).

- Ayez un plan pour vous retirer d'une situation de jeu aussitôt que possible si vous vous retrouvez avec des personnes qui ont l'intention d'aller jouer.
- Apprenez à vous affirmer avec les personnes qui peuvent exercer des pressions pour vous faire jouer.

5 Planifiez des activités qui ne comprennent pas le jeu :

- Améliorez votre mode de vie avec des activités plus gratifiantes qui peuvent remplacer l'aspect stimulant du jeu.
- Passez du temps avec les personnes qui peuvent enrichir vos temps libres et vos loisirs.
- Entrenez une nouvelle activité positive fondée sur vos intérêts et vos passions.
- Faites les choses que vous aimiez mais que vous avez négligées à cause du jeu ou d'autres événements de la vie.

6 Gérez votre argent de manière à réduire les chances que vous ne le dépensiez en jouant :

- Au besoin, demandez à une personne en qui vous avez confiance de gérer votre argent pendant un certain temps. Pour ce faire, cette personne devra avoir accès à votre argent et vous aurez un accès très limité à votre argent. Cette mesure est bien désagréable, mais la nécessité de la prendre sera déterminée par la gravité de votre problème de jeu et la disponibilité de sommes d'argent qui pourraient augmenter vos chances ou vos envies de jouer.

- Éliminez les sources d'argent faciles comme les cartes de crédit et de débit et exigez une co-signature sur les chèques.
- N'apportez pas de cartes de crédit ou de chèques là où vous pourriez jouer.
- Planifiez les visites aux établissements de jeu en déterminant à l'avance une somme d'argent raisonnable à apporter avec vous et en laissant à quelqu'un en qui vous avez confiance l'argent supplémentaire et toute autre source de crédit.

7 Établissez de bonnes relations avec des personnes importantes pour vous :

- Passez plus de temps avec les personnes qui vous soutiennent dans vos efforts de changer vos habitudes de jeu et pour qui vous avez de l'estime, p. ex., des membres de votre famille ou des amis. Le simple fait de vous retrouver avec des personnes que vous aimez et qui vous aiment fera une différence.
- Employez-vous à vous réconcilier avec les personnes avec qui vous vous êtes brouillé à cause du jeu. Nous aborderons cette question plus en détail au sujet n° 5.
- Démontrez aux personnes qui sont les plus proches de vous vos intentions sincères de changer vos habitudes de jeu. Cela contribuera beaucoup à ramener des personnes importantes dans votre vie à un moment où vous pourriez en avoir le plus besoin.

ADAPTATION MENTALE

Lorsqu'il n'est pas possible de mettre en œuvre les techniques comportementales ou que celles-ci ne suffisent pas, il est important de modifier votre vision des choses. Modifier vos perceptions, vos idées et vos croyances concernant le jeu afin de vous aider à faire face

aux situations où vous pourriez être tenté de jouer s'appelle l'**adaptation mentale**. Elle désigne tout ce que vous vous dites mentalement pour éviter que la situation ne vous amène à jouer. L'adaptation mentale fait parfois appel à un changement d'attitude ou à la pensée créative dans le but de vous aider à éviter de jouer ou à respecter les limites que vous vous êtes fixées.

Exemples de techniques d'**adaptation mentale** :

1 Pensez à autre chose que la situation de jeu :

- En vous concentrant uniquement sur la situation de jeu, vous augmentez votre envie de jouer. Apprenez plutôt à orienter votre pensée sur autre chose que le jeu (ou le désir de jouer). À cette fin, vous pouvez stimuler vos sens par n'importe quel moyen raisonnable, comme écouter de la musique, vous concentrer sur vos sens, parler à quelqu'un, rêver, vous concentrer sur d'autres tâches que vous avez à accomplir, etc.
- Interrompez constamment toute réflexion qui vous incite à jouer (par exemple, quand vous pensez que vous devriez jouer plus longtemps ou dépenser plus d'argent que vous le devriez) même si de telles réflexions reviennent constamment.
- Engagez-vous dans toute activité sans danger (p. ex., les sports et l'exercice) puisque ces activités ont tendance à interrompre toute activité mentale.

2 Rappelez-vous les dommages que le jeu a causés dans votre vie :

- Souvenez-vous de toutes les raisons pour lesquelles vous essayez de changer vos habitudes de jeu.

- Imaginez ce qui arriverait si vous recommenciez à jouer (ou à trop jouer).
- Rappelez-vous que vous avez toujours le choix de jouer ou de ne pas jouer peu importe l'attrait qu'exerce le jeu ou la force de la tentation.

3 Trouvez des activités autres que le jeu :

- Arrêtez de penser au jeu pour penser à d'autres choses que vous pourriez faire à la place.
- Mettez-vous au défi de trouver une façon de passer le temps ou de dépenser votre argent autre que le jeu.
- Identifiez les personnes qui pourront vous aider à éviter de jouer (ou de trop jouer si votre but est de jouer avec modération).

4 Rationnez-vous de manière à éviter que la situation de jeu ne vous amène à jouer :

- Soyez conscient de tous les effets négatifs que le jeu a eus dans votre vie.
- Rappelez-vous qu'il est pratiquement impossible de gagner.
- Comparez les avantages du jeu auxquels vous pouvez penser et les avantages de ne **pas** jouer.

5 Imaginez les choses négatives qui pourraient se produire si vous continuiez de jouer :

- Imaginez tous les effets que le jeu (ou le fait de trop jouer) aurait presque assurément sur votre situation financière, votre santé émotionnelle, les personnes importantes dans votre vie et votre estime de soi.

Quelle que soit la technique ou la stratégie que vous utilisez, si vous l'exercez souvent, elle aura certainement d'importantes répercussions sur vos habitudes de jeu et votre vie à long terme.

Pour mettre la théorie en pratique, nous vous demandons dans le prochain exercice d'appliquer les techniques comportementales et l'adaptation mentale aux situations de jeu que vous considérez importantes pour vous à l'heure actuelle. Essayez de trouver le meilleur moyen possible de faire face à ces situations en utilisant une stratégie d'adaptation mentale (pensée) et une technique comportementale (action). Vous pouvez utiliser certaines des idées décrites dans les pages précédentes ou celles que vous préférez.

Une fois terminé, cet exercice devient un plan d'action sur lequel vous pouvez vous appuyer pour votre rétablissement. Cependant, aucune partie de cet exercice n'est utile si vous ne vous efforcez pas de le mettre en pratique lorsque vous vous trouvez réellement dans une des situations en question. Comme dans le cas de tout changement d'habitude, il faut de la pratique, de la pratique et encore de la pratique !

Les techniques comportementales et l'adaptation mentale dont nous venons de parler doivent être considérées comme des compléments à ce que vous faites déjà et que vous trouvez efficace.

Remplir uniquement les sections qui correspondent aux situations pour lesquelles vous avez répondu « **SOUVENT** » et « **PRESQUE TOUJOURS** » à la page 44 et qui augmentent vos chances de jouer ou de trop jouer ou déclenchent une envie de jouer **à l'heure actuelle**.

SITUATION 1 :**QUAND JE ME SENS BIEN**

- 1a. Quel genre de technique **comportementale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous vous sentez bien* » ?

- 1b. Quel genre de technique d'adaptation **mentale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous vous sentez bien* » ?

SITUATION 2 :

QUAND QUELQU'UN M'ENCOURAGE FORTEMENT À JOUER.

2a. Quel genre de technique **comportementale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *quelqu'un vous encourage fortement à jouer* » ?

2b. Quel genre de technique d'adaptation **mentale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *quelqu'un vous encourage fortement à jouer* » ?

SITUATION 3 :

QUAND JE ME SENS STRESSÉ OU MALHEUREUX.

3a. Quel genre de technique **comportementale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous vous sentez stressé ou malheureux* » ?

3b. Quel genre de technique d'adaptation **mentale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous vous sentez stressé ou malheureux* » ?

SITUATION 4 :

QUAND J'AI DES CONFLITS AVEC LES AUTRES.

4a. Quel genre de technique **comportementale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous avez des conflits avec les autres* » ?

4b. Quel genre de technique d'adaptation **mentale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous avez des conflits avec les autres* » ?

SITUATION 5 :

QUAND JE RESSENS UNE GRANDE ENVIE DE JOUER.

5a. Quel genre de technique **comportementale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *votre envie de jouer est grande* » ?

5b. Quel genre de technique d'adaptation **mentale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *votre envie de jouer est grande* » ?

SITUATION 6 :

QUAND JE PERDS DE L'ARGENT AU JEU ET QUE JE VEUX RÉCUPÉRER L'ARGENT PERDU.

6a. Quel genre de technique **comportementale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous voulez récupérer l'argent que vous avez perdu au jeu* » ?

6b. Quel genre de technique d'adaptation **mentale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous voulez récupérer l'argent que vous avez perdu au jeu* » ?

SITUATION 7 :

QUAND JE SUIS AVEC D'AUTRES PERSONNES QUI VEULENT JOUER.

7a. Quel genre de technique **comportementale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous êtes avec d'autres personnes qui veulent jouer* » ?

7b. Quel genre de technique d'adaptation **mentale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous êtes avec d'autres personnes qui veulent jouer* » ?

SITUATION 8 :

QUAND JE VEUX AVOIR DU PLAISIR ET RESENTIR DE L'EXCITATION.

8a. Quel genre de technique **comportementale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous voulez avoir du plaisir et ressentir de l'excitation* » ?

8b. Quel genre de technique d'adaptation **mentale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous voulez avoir du plaisir et ressentir de l'excitation* » ?

SITUATION 9 :

QUAND JE M'INQUIÈTE AU SUJET DE MES DETTES.

9a. Quel genre de technique **comportementale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous vous inquiétez au sujet de vos dettes* » ?

9b. Quel genre de technique d'adaptation **mentale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous vous inquiétez au sujet de vos dettes* » ?

SITUATION 10 :

QUAND JE CROIS QUE JE PEUX CONTRÔLER MES HABITUDES DE JEU.

10a. Quel genre de technique **comportementale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous croyez que vous pouvez contrôler vos habitudes de jeu* » ?

10b. Quel genre de technique d'adaptation **mentale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous croyez que vous pouvez contrôler vos habitudes de jeu* » ?

SITUATION 11 :

QUAND J'AI CONFIANCE DANS MES TECHNIQUES DE JEU.

11a. Quel genre de technique **comportementale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous avez confiance dans vos techniques de jeu* » ?

11b. Quel genre de technique d'adaptation **mentale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous avez confiance dans vos techniques de jeu* » ?

SITUATION 12 :

**QUAND JE SUIS CONVAINCU QUE JE SUIS UNE NOUVELLE PERSONNE
ET QUE JE PEUX JOUER SANS DÉPASSER LES LIMITES.**

12a. Quel genre de technique **comportementale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous êtes convaincu que vous êtes une nouvelle personne et que vous pouvez jouer sans dépasser les limites* » ?

12b. Quel genre de technique d'adaptation **mentale** vous aidera à surmonter l'envie de jouer quand « *vous êtes convaincu que vous êtes une nouvelle personne et que vous pouvez jouer sans dépasser les limites* » ?

REMETTRE VOS IDÉES AU POINT

PROGRÈS RÉALISÉS DEPUIS L'ÉTAPE PRÉCÉDENTE

Posez-vous les questions suivantes avant d'aborder le quatrième sujet :

1. Est-ce que vous atteignez votre but de traitement ?

Oui En grande partie Non

2. Si vous n'atteignez pas votre but, décrivez brièvement ce qui, selon vous, vous en empêche :

3. Avez-vous modifié votre but depuis l'étape précédente ?

Oui Non

Si vous avez répondu oui, décrivez les changements :

REMETTRE VOS IDÉES AU POINT

LE POUVOIR DES CROYANCES ET DES IDÉES SUR LE JEU

Vous avez peut-être remarqué que même si vous jouez moins ou si vous ne jouez plus du tout, cela ne signifie pas que vous ne pensez pas au jeu. La visite quotidienne au dépanneur, les résultats sportifs à la radio ou à la télévision, les publicités pour les casinos, les fenêtres flash de sites Internet offrant du jeu en ligne peuvent tous susciter de fortes envies de jouer. Il est difficile d'éviter les signes et les indications de jeu dans notre culture. Comme toute forme de publicité, ils sont là pour faire naître en vous le désir pour le produit qu'ils essaient de vous vendre.

Dans le cas du jeu, vous commencez par y penser plus que vous ne le devriez. Le jeu vous manque, vous pensez au plaisir que vous éprouviez, à de nouvelles façons de gagner de l'argent, à l'environnement sonore et visuel, à ce que serait votre vie si vous pouviez gagner le gros lot. Vous pouvez même croire qu'il y a un moyen de gagner le gros lot et que vous pourriez le trouver. Ces idées sont normales pendant les premiers stades du processus de changement d'une mauvaise habitude. Vous devez donc être vigilant et empêcher ces idées de vous causer du tort en vous incitant à jouer (ou à jouer trop ou trop souvent).

Nous savons que beaucoup de rechutes débutent par le retour d'idées sur le jeu qui, essentiellement, vous encouragent à croire qu'il est correct de jouer de nouveau, que vous pourrez contrôler vos habitudes cette fois-ci ou que vous avez appris comment ne pas perdre et que vous voulez essayer de nouveau, etc.

Nous savons que ces idées sont normales. Nous savons également que ces idées, si elles ne sont pas gérées d'une façon ou d'une autre, peuvent entraver vos progrès et provoquer une rechute. Elles sont des indicateurs ou des signes que le jeu avait pour vous (et a peut-être encore) un côté positif, même s'il vous a aussi causé beaucoup de tort.

LA CROYANCE LA PLUS DANGEREUSE AU SUJET DU JEU

Depuis quelques années, beaucoup de recherches démontrent que certaines croyances et idées sur le jeu peuvent influencer sur votre décision de jouer, les sommes d'argent que vous misez et votre persistance à jouer même lorsque vous perdez. Il existe une croyance dont vous devez particulièrement vous méfier, dont vous devez prendre conscience quand vous commencez à penser de cette façon et que vous devez être prêt à rejeter.

Cette croyance est la suivante : il existe un moyen infallible de prévoir ou de contrôler les résultats du jeu.

En d'autres termes, il s'agit de l'idée selon laquelle il existe des façons que vous croyez peut-être connaître ou dont vous avez peut-être entendu parler de prédire ce qui se produira (p. ex., courses de chevaux, événements sportifs, jeux de cartes) ou de contrôler ce qui arrivera (p. ex., au bingo, à la loterie, aux machines à sous) lorsque vous jouez.

Cette croyance fondamentale donne lieu à toutes sortes de techniques et de stratégies que les joueurs croient capables de prévoir et de contrôler les résultats du jeu.

Certaines de ces techniques et stratégies comprennent ce qui suit :

- essayer de trouver des systèmes fiables permettant de gagner,
- utiliser votre pensée ou votre attitude pour influencer sur les résultats,
- essayer de mettre la chance de votre côté,
- trouver des numéros ou des objets chanceux,
- utiliser vos instincts ou vos intuitions pour prendre vos décisions sur le jeu,
- rêver de gagner et de mener la grande vie au point de surestimer vos chances de gagner,
- jouer même lorsque vous perdez, convaincu que vous finirez par gagner,
- utiliser des rituels spécifiques ou des porte-bonheur qui peuvent influencer sur les résultats.

Il peut y avoir de multiples autres moyens qui, selon vous, peuvent vous donner un avantage sur l'autre joueur ou vous aider à gagner un peu plus souvent. Malheureusement, ces idées peuvent être destructrices puisqu'elles alimentent la croyance de base voulant qu'il y ait un moyen de prévoir ou de contrôler les résultats du jeu régulièrement. Vous devez abandonner cette croyance pour protéger votre rétablissement à long terme. Même si vous arrêtez de jouer pendant un certain temps mais continuez de croire à ces mythes, vous risquez de finir par tenter votre chance de nouveau au jeu.

Le quatrième sujet aborde certaines des croyances et des idées que les joueurs peuvent avoir et nous vous aidons à les démystifier et à trouver des moyens de les combattre.

Rappelez-vous qu'à la troisième étape, nous avons parlé de façons de faire face à des **situations de jeu** dans lesquelles vous avez joué beaucoup par le passé et qui peuvent menacer votre rétablissement actuel. Nous avons discuté de stratégies d'adaptation mentale

et de techniques comportementales. Dans la présente séance, nous verrons comment appliquer ces stratégies et techniques pour faire face aux **idées et aux croyances sur le jeu**.

Comme dans le cas des situations de jeu, pour faire face aux idées sur le jeu, vous devez prendre conscience de ces idées. Il peut être utile aussi de sensibiliser les personnes qui peuvent vous aider à atteindre votre but de traitement. Lorsque vous prenez conscience de ces idées, croyances et attitudes, vous avez immédiatement le choix des moyens que vous pouvez prendre pour y faire face. Prendre conscience de ces idées est une forme de protection. Si vous en faites fi, ces idées peuvent influencer sur vos habitudes de jeu d'une manière automatique ou habituelle. Sans même vous en rendre compte, vous serez peut-être porté à jouer à cause de ces idées. En fait, certaines personnes définissent une habitude comme une chose qu'on fait sans trop y penser, machinalement. Que vous vouliez mettre fin à une vieille habitude ou en commencer une nouvelle, il est important que vous preniez conscience de ce qui se passe à l'intérieur et autour de vous.

Dans l'exercice proposé à la page suivante, vous trouverez dix idées et croyances que beaucoup de joueurs entretiennent au sujet du jeu (dont beaucoup ressemblent aux questions que nous vous avons posées au début du programme). Nous aimerions passer en revue ces dix idées et voir dans quelle mesure elles sont étroitement liées à de fortes habitudes de jeu ou envies de jouer **À L'HEURE ACTUELLE**. Nous examinerons chacune de ces croyances plus loin dans la présente séance et nous vous aiderons à élaborer une réaction efficace.

SUJET N° 4 :*Remettre vos idées au point***POUR CHACUNE DES IDÉES ET CROYANCES ÉNONCÉES CI-DESSOUS :**

À L'HEURE ACTUELLE, DANS QUELLE MESURE CES IDÉES ET CROYANCES VOUS CONDUIRAIENT-ELLES À JOUER DE MANIÈRE EXCESSIVE OU À RESSENTIR UNE GRANDE ENVIE OU UNE TENTATION DE JOUER ?

Veillez encercler le chiffre qui correspond à la probabilité pour chaque situation.

| IDÉE OU CROYANCE : | JAMAIS | RAREMENT | SOUVENT | PRESQUE TOUJOURS |
|---|---------------|-----------------|----------------|-------------------------|
| 1. Quand je crois que je peux trouver un moyen fiable de gagner. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Quand je crois que certains numéros sont plus susceptibles de sortir. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Quand je crois que mon attitude pourrait contribuer à me faire gagner. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Quand je crois que la chance pourrait être de mon côté. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Quand je crois que je peux me fier à mes sentiments et à mon instinct pour guider mon jeu. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Quand je crois que je devrais continuer de jouer après avoir gagné à plusieurs reprises. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Quand j'imagine toutes les façons de dépenser l'argent que je gagnerais en remportant le gros lot. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Quand je pense que je pourrais trouver une façon de prévoir les résultats. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Quand je crois que je pourrais trouver un moyen de contrôler les résultats. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Quand je pense que j'ai trouvé un moyen d'augmenter mes chances de gagner. | 1 | 2 | 3 | 4 |

FAIRE FACE AUX IDÉES ET AUX SENTIMENTS SUR LE JEU**ADAPTATION MENTALE POUR FAIRE FACE AUX IDÉES SUR LE JEU**

Chaque fois que vous pensez qu'il existe un moyen de contrôler ou de prévoir les résultats du jeu, nous vous suggérons de prendre conscience d'abord que vous avez cette idée, de l'envisager honnêtement et de vous rappeler les renseignements présentés ci-après.

Le simple fait d'avoir une idée sur le jeu, même si elle semble réellement convaincante, ne signifie pas qu'elle est vraie, ni que vous devez lui obéir et encore moins y donner suite en jouant. Le fait d'y penser n'en fait pas une vérité. Il peut être utile de ne pas prendre ces idées au sérieux, mais de simplement savoir qu'elles existent et que vous avez des choix **AUTRES** que le jeu pour y faire face.

Peu importe dans quelle mesure vos idées et vos croyances sur le jeu sont convaincantes, il est important de vous rappeler qu'elles sont :

- **temporaires** (elles ne durent pas longtemps ; si vous attendez un peu, elles disparaîtront),
- **très fragiles** (elles peuvent facilement être interrompues ou arrêtées),
- **sans danger** (l'idée en soi ne peut pas vous causer du tort ni vous contrôler SAUF si vous croyez trop en elle et AGISSEZ en fonction d'elle),
- **un signe de votre créativité mentale** (les idées sur le jeu peuvent être fantaisistes ou exagérées et même parfois un peu bizarres et inhabituelles, mais ça ne les rend pas importantes ou vraies, même si elles semblent très convaincantes).

Voici quelques techniques d'adaptation mentale que vous pouvez utiliser pour faire face à vos idées et à vos croyances sur le jeu :

1. L'un des meilleurs moyens consiste à **FAIRE FI** des idées et croyances sur le jeu. Accorder trop d'attention à ces idées c'est leur donner trop de puissance, trop d'influence, trop d'importance. Lorsqu'une idée sur le jeu s'insinue dans votre esprit, faites un effort pour porter votre attention sur un autre aspect de votre environnement. Abstenez-vous d'analyser l'idée présente dans votre esprit ou de la développer. Rayez-la de votre esprit et concentrez-vous sur quelque chose d'autre qui pourrait vous intéresser. Vous devrez peut-être faire cela à plusieurs reprises, particulièrement au début du traitement. Vous finirez par faire fi des idées sur le jeu simplement en prenant conscience de leur présence.
2. Une autre façon de faire face mentalement aux idées sur le jeu est d'adopter une attitude de **DOUTE**, de n'accorder à vos idées sur le jeu aucune crédibilité, validité ou véracité. En d'autres termes, le fait d'avoir une idée ne la rend pas vraie. Il est plus probable d'ailleurs que la croyance soit irrationnelle ou erronée. Cela est particulièrement vrai dans le cas des idées sur le jeu qui, d'après votre propre expérience, vous ont causé beaucoup d'ennuis. Apprenez à **DOUTER** de ce que l'idée vous dit sur vos chances de gagner (ou de récupérer) de l'argent. Comme beaucoup de personnes qui ont des ennuis avec le jeu sont souvent convaincues que leurs intuitions, leurs systèmes, leurs croyances ou leurs prévisions sont vrais et réels, le **DOUTE** peut être un très puissant antidote. En revanche, il peut être dangereux de croire aveuglément les idées sur le jeu.

3. Une autre façon de faire face aux idées sur le jeu consiste à les **REMETTRE EN QUESTION** avec vigueur. Remettez en question leur validité, contestez-les et constatez combien elles sont irrationnelles. N'oubliez pas que le fait d'avoir une idée ne la rend pas valide ou vraie. Ne la croyez pas automatiquement, n'agissez pas automatiquement en fonction d'elle. Remettez-la plutôt en question, réfutez-la, riez-en, et trouvez-en la faiblesse. Il arrive parfois que le fait de discuter d'une idée avec une personne que vous connaissez permette de voir dans quelle mesure il est impossible qu'elle soit vraie et combien elle est bizarre lorsque vous la dites à haute voix.

Nous avons énuméré ci-dessous plusieurs moyens que vous pouvez utiliser pour **REMETTRE EN QUESTION** de manière affirmative vos idées sur le jeu. Posez-vous les questions suivantes lorsqu'une croyance ou une attitude particulière s'insinue dans votre esprit et risque d'influer sur votre décision de jouer :

Q3a : Comment est-ce que je sais que cette idée est vraie ?

En d'autres termes, est-ce que je suppose que l'idée est vraie ? Est-ce que je veux simplement qu'elle soit vraie ? Sa validité est-elle prouvée ?

Q3b : Est-elle toujours vraie ?

En d'autres termes, une croyance est-elle vraie à ce moment-ci, même si vous avez perdu au jeu, même si quelqu'un d'autre y croit ? Même si elle est vraie, n'est-il pas plus dangereux d'y donner suite ?

Q3c : Est-ce que je dois donner suite à l'idée ?

En d'autres termes, même si l'idée est vraie, est-ce que je dois agir en fonction d'elle et jouer ?

Mon rétablissement est-il menacé si je donne suite à l'idée ?

Q3d : Est-ce que je peux envisager l'idée d'une autre façon ?

En d'autres termes, est-ce possible que je prenne mes désirs pour la réalité ? Est-ce possible que l'idée soit totalement fausse ou simplement une vieille idée qui ne cesse de faire surface mais qui n'est pas réellement vraie ?

Q3e : Quel est le danger si je donne suite à une idée ?

En d'autres termes, étant donné ce qui est arrivé par le passé lorsque je jouais, quel risque est-ce que je prends si je joue ? Qu'est-ce qui me rend si sûr que l'issue sera différente cette fois-ci ? Le simple fait d'avoir une idée ne vous causera pas de tort, mais y donner suite vous occasionnera des ennuis.

Certaines personnes peuvent trouver ces techniques d'adaptation mentale difficiles à utiliser. Il faut beaucoup d'énergie pour FAIRE FI, DOUTER d'une idée et la REMETTRE EN QUESTION, et cela peut être difficile. Si vous trouvez que c'est le cas, vous pouvez recourir à une autre technique d'adaptation mentale. Celle-ci est fondée sur la notion selon laquelle il n'est pas nécessairement utile de se demander si l'idée sur le jeu est vraie ou non. Ce genre d'analyse peut porter à confusion. Dans ce cas, il est probablement préférable de vous concentrer sur la contre-pensée suivante chaque fois que des pensées tentantes reliées au jeu s'insinuent dans votre esprit :

Quelles sont les conséquences sur ma vie, mes proches et mon avenir si je crois cette pensée et si j'agis en fonction d'elle (quelle soit vraie ou non) ?

Si vous répondez que cette idée vous incitera à jouer, vous savez alors qu'elle est une pensée

dangereuse et que vous devez la contrer. Pour ce faire, vous devez prendre conscience, avec des idées et des images, de tous les effets négatifs que le jeu a eus dans votre vie. Assurez-vous que vous pouvez imaginer tous ces effets négatifs d'une manière nette et réaliste. Cette technique peut être un moyen très puissant de chasser des idées qui pourraient vous amener à jouer. Rappelez-vous que vous n'avez pas à être victime de vos idées.

TECHNIQUES COMPORTEMENTALES POUR FAIRE FACE AUX IDÉES SUR LE JEU ET LES CROYANCES

En plus de faire face aux idées sur le jeu en vous parlant et en changeant votre attitude, vous pouvez également le faire en ayant recours à des moyens orientés sur l'action. Les techniques comportementales désignent les mesures que vous pouvez prendre pour empêcher que les idées sur le jeu ne vous entraînent à jouer (ou à jouer de manière excessive).

Voici quelques techniques comportementales que vous pouvez utiliser pour faire face à vos idées et à vos croyances sur le jeu :

1. L'une des techniques comportementales les plus efficaces pour faire face aux idées sur le jeu consiste à vous assurer **de ne pas être tenté de vous retrouver dans une situation de jeu ou de passer du temps avec des personnes avec qui vous aviez l'habitude de jouer beaucoup**. Vous retrouver dans de telles situations tend à remuer des idées sur le jeu (c'est comme être tenté de manger quand vous avez faim et que vous avez de la nourriture devant vous). Si vous vous retrouvez dans une situation de jeu ou avec d'autres joueurs, et si des idées commencent à s'insinuer dans votre esprit, vous incitant à croire que vous pouvez gagner si vous jouez, la meilleure façon de prendre le contrôle de ces idées c'est de vous RETIRER de la situation le plus tôt possible. Cela peut avoir pour effet d'« éteindre » ces idées. Même si cela signifie couper court à une soirée ou un événement, il est préférable de prendre cette mesure plutôt que de donner suite à ces idées.
2. Lorsque vous avez de la difficulté à gérer vos idées seul, **confiez-vous à un ami ou un membre de votre famille en qui vous avez confiance** pour obtenir de l'aide à faire face à vos idées sur le jeu. En en parlant à haute voix, vous pouvez obtenir la perspective nécessaire pour éviter de donner suite aux idées en jouant. Souvent, le simple fait de parler de vos idées à quelqu'un détruit leur pouvoir.
3. Il est essentiel d'**arrêter de penser constamment** au fait de gagner au jeu pour que les idées ne vous empêchent pas d'atteindre votre but de traitement. Il est parfois tentant de se concentrer sur les idées sur le jeu, de les développer, de leur permettre d'acquiescer une véracité, comme s'il s'agissait d'un rêve. C'est comme prendre ses rêves pour la réalité. Si ces idées vont trop loin, elles peuvent prendre vie et influencer sur votre décision de jouer. Un des moyens que vous pouvez utiliser pour empêcher cela consiste à interrompre constamment vos pensées sur le jeu, en refusant de les laisser prendre le dessus. C'est un peu comme si vous vouliez faire bouillir de l'eau et que vous allumiez et éteigniez le feu toutes les dix secondes : il serait très difficile de faire bouillir l'eau. Lorsque vous vous concentrez trop sur vos idées de jeu et commencez à y croire, c'est comme mettre la bouilloire sur un rond chaud et la laisser là. Certes l'eau bouillera, tout comme votre désir de jouer (ou à tout le

moins de jouer plus que vous ne le devriez) deviendrait de plus en plus puissant. Heureusement, toutes les idées, y compris les idées sur le jeu sont faciles à interrompre et à détruire par des gestes simples que vous pouvez poser. Simplement vous lever, vous lavez le visage, manger quelque chose, écouter de la musique, parler à quelqu'un ou faire une marche vous aidera à dissiper vos idées sur le jeu. La pire chose à faire c'est de rester assis et de vous concentrer sur les idées, les développer, jouer avec elles. Résistez à la tentation de ne rien faire. C'est pourquoi il peut être salutaire pour votre rétablissement d'avoir un programme régulier d'exercice et de sport. Allez ! Levez-vous ! Bougez ! Faites quelque chose !

4. En général, **faire des choses que vous trouvez stimulantes, gratifiantes et agréables** est l'un des moyens les plus importants que vous pouvez utiliser pour éviter que les idées sur le jeu ne prennent racine et ne vous entraînent vers une mauvaise décision. Il semble que de nombreux joueurs se sentent envahis d'idées sur le jeu lorsqu'ils ne se sentent pas très bien, par exemple, s'ils sont déprimés ou en colère, ou encore lorsqu'ils s'ennuient. Le fait de penser au jeu est une forme de mécanisme d'adaptation qui a pour but de vous faire sentir mieux. Si vous constatez que vous pensez au jeu surtout lorsque vous ne vous sentez pas bien, c'est là un signe que vous profiteriez d'une amélioration de votre mode de vie. En devenant actif et en vous engageant dans des activités positives et utiles, il y a moins de risques que les idées sur le jeu deviennent le point central de votre vie. Comme pour bien des personnes, faire des choses agréables et utiles suppose la participation d'autres personnes, il importe d'entretenir de bonnes relations

avec un nombre aussi grand de personnes que possible.

5. **Confiez-vous à quelqu'un** en qui vous avez confiance au sujet des idées extrêmes que vous avez au sujet du jeu. Cela est particulièrement salutaire lorsque les choses vont bien pour vous et que vous respectez votre but de traitement mais que des idées s'insinuent dans votre esprit concernant la possibilité de jouer (à nouveau), ou encore de jouer plus que vous ne le devriez ou de dépenser plus d'argent que vous ne l'aviez prévu. À ce stade, parler avec des personnes en qui vous avez confiance a pour effet de détruire ces croyances et de vous protéger contre une rechute. Au contraire, si vous ne parlez pas de ces idées, si vous les laissez s'amplifier, elles pourraient vous inciter à prendre une mauvaise décision stupide concernant le jeu, une décision qui malheureusement donnera les mêmes résultats que par le passé : vous faire perdre !
6. Si vos idées concernant la possibilité de gagner résistent aux efforts que vous faites pour les dissiper, vous pouvez envisager de **mettre à l'épreuve vos croyances et vos attitudes**, c'est-à-dire jouer sans miser d'argent. Cela n'est pas possible pour tous les genres de jeu. Par exemple, vous pouvez mettre à l'épreuve vos croyances concernant les possibilités de gagner à la loterie, aux courses de chevaux ou aux paris sportifs sans aller dans un magasin ou un hippodrome. Vous n'avez qu'à suivre les résultats dans les journaux. Pour les jeux de cartes, les machines à sous et autres jeux de casino, il peut être plus difficile de mettre à l'épreuve vos croyances, mais faire une partie de cartes à la maison avec des personnes en qui vous avez confiance peut vous aider à mettre à l'épreuve certaines de

vos croyances sur les possibilités de gagner aux cartes.

Dans les pages qui suivent, nous décrivons huit croyances et idées différentes liées au jeu. Certaines s'appliqueront plus à votre situation que d'autres. Vous devriez remplir les sections qui correspondent aux croyances pour lesquelles vous avez répondu **SOUVENT** ou **PRESQUE TOUJOURS** à la page 64. Même si vous ne jouez pas à l'heure actuelle et décidez qu'aucune de ces croyances ne vous touche actuellement, vous pourriez tout de même les lire simplement pour en prendre conscience au cas où elles s'insinueraient dans votre esprit.

CROYANCE NO. 1**« MON SYSTÈME VA RAPPORTER ! »**

Vous pouvez avoir confiance dans votre capacité de trouver un système qui vous aidera à gagner au jeu. Vous croyez peut-être que vous trouverez un moyen de gagner constamment si vous y travaillez sans cesse. Ce genre de système semble si raisonnable et logique que vous pouvez être convaincu que si vous trouviez le bon, vous seriez capable de faire des mises gagnantes. Il se peut aussi que vous pensiez que votre système est plus efficace que celui d'autres joueurs et que vous finirez par gagner.

1. Dans quelle mesure croyez-vous que le fait de trouver le bon système peut avoir des effets sur les résultats ?

pas du tout un peu beaucoup énormément

2. Combien de fois essayez-vous de trouver un système qui vous aiderait à gagner ?

jamais un peu souvent très souvent

* Si vous avez répondu « pas du tout » à la question 1 ou « jamais » à la question 2, cette section ne s'applique peut-être pas à vous. Cependant, nous vous demandons de la lire de toute façon car vous pourriez la trouver utile si jamais ces idées s'insinuent un jour dans votre esprit.

FAIT No. 2 : IL N'EXISTE PAS DE SYSTÈME

Les systèmes de jeu sont censés comporter une technique ou une stratégie qui contourne la nature aléatoire du jeu. Dans le cas des jeux dont les résultats sont déterminés par le hasard (comme les machines à sous, le bingo, la loterie ou la roulette), il est absolument impossible de contrôler ou de prévoir les résultats (du moins légalement). C'est la nature aléatoire de ces jeux qui garantit l'échec de tout système à long terme. Dans le cas des jeux qui supposent une certaine habileté (comme les jeux de cartes, les courses ou les paris sportifs), les facteurs qui influent sur les résultats sont si nombreux qu'aucun système n'aurait tous les renseignements nécessaires. Par exemple, le résultat d'une course de chevaux est touché par tellement de facteurs qu'il serait impossible de rendre disponibles au bon moment tous les renseignements qui vous permettraient de faire une mise gagnante, ce qui rend impossibles les prévisions constantes et, encore une fois, le système échouera.

Autre exemple : la martingale, couramment utilisée aux jeux d'argent comme la roulette. En vertu de cette technique, le joueur double chaque mise consécutive de façon que quand il finit par gagner, il peut récupérer les pertes qu'il a subies jusque là et même faire un petit bénéfice. Le problème que présente ce « système » c'est que le joueur finira par ne plus être capable de doubler sa mise après chaque perte. Supposons qu'une personne commence en misant 10 \$ chaque fois et perd. Les prochaines mises devront être 40 \$, puis 80 \$, puis 160 \$, puis 320 \$, puis 640 \$, puis 1 280 \$, puis 2 560 \$, puis 5 120 \$. À ce point, le joueur n'aura plus d'argent OU la limite de la table aura été atteinte. De plus, quel que soit le montant de votre mise, le pourcentage de rendement demeure le même. C'est donc dire que même si vous augmentez la fréquence ou le montant de vos mises, vous augmentez également le montant que vous perdez quand le « système » finit par échouer.

Essayez maintenant de trouver le meilleur moyen de faire face à ces idées avec les techniques d'adaptation mentale et les techniques comportementales. Une fois que vous aurez terminé cet exercice, vous pourrez vous en servir comme plan d'action qui vous aidera à faire face aux idées concernant les systèmes de jeu à mesure que vous progressez vers votre rétablissement.

Q : Quelles techniques **comportementales** vous aideront à faire face à vos **croyances sur les systèmes de jeu** ?

Q : Quelles techniques d'adaptation **mentale** vous aideront à faire face à vos **croyances sur les systèmes de jeu** ?

CROYANCE No. 3

«*JE ME SENS CHANCEUX !* »

Cette croyance donne à penser qu'il existe une possibilité de contrôler votre chance au jeu. Votre objectif est d'éviter la malchance, les personnes malchanceuses et les établissements de jeu malchanceux, et de déterminer à quel moment la chance est de votre côté, qui sont les personnes chanceuses et quels sont les endroits chanceux pour jouer. Vous pourriez compter sur certains numéros, rituels ou objets spéciaux qui, selon vous, augmentent vos chances de gagner. Vous pouvez croire que vous serez plus chanceux que d'autres à certains genres de jeu ou que vous pouvez faire certaines choses pour attirer la chance et repousser la malchance. Certaines personnes peuvent vous apporter la chance ou la malchance. Vous pouvez attendre jusqu'à ce que croyez que la chance est de votre côté pour miser de grosses sommes.

1. Dans quelle mesure croyez-vous que le fait de contrôler votre chance influera sur les résultats du jeu ?

pas du tout un peu beaucoup énormément

2. Combien de fois essayez-vous de contrôler votre chance pour vous aider à gagner ?

jamais un peu souvent très souvent

* Si vous avez répondu « pas du tout » à la question 1 ou « jamais » à la question 2, cette section ne s'applique peut-être pas à vous. Cependant, nous vous demandons de la lire de toute façon pour obtenir un point de vue supplémentaire.

FAIT No. 4 : VOUS NE POUVEZ PAS CONTRÔLER VOTRE CHANCE

Si vous examinez attentivement les occasions où vous gagnez et celles où vous perdez, vous constaterez que vous perdez aussi souvent que vous gagnez, même si vous utilisez une forme de contrôle de chance. Bien sur, il arrive parfois qu'un gain soit associé à un ensemble précis de numéros, à un objet chanceux ou à un rituel, mais ces occasions sont très rares, particulièrement si vous tenez un registre (la mémoire joue de vilains tours). Vous devriez également vous demander comment un numéro ou un objet chanceux peuvent influencer sur les résultats d'un jeu, c'est-à-dire comment la machine de jeu (p. ex., ordinateur de loterie) sait-elle que vous faites quelque chose qui peut vous porter chance (p. ex., miser vos numéros chanceux, aller à votre magasin « chanceux ») ?

Nous imaginons parfois que la chance peut jouer en notre faveur ou contre nous. Pourtant, plus vous examinez attentivement la notion de chance, plus il est difficile de comprendre ce qu'est la chance exactement et quels effets elle peut avoir. Par exemple, où pourrions-nous trouver la chance, de quoi est-elle faite, est-ce une chose ou une substance, quel effet a-t-elle sur votre comportement ou les résultats futurs quand vous jouez ? On doit ensuite se demander comment la chance vous identifie, pour vous apporter la bonne fortune ou vous porter malchance. Si vous examinez la notion de chance, il peut devenir plus difficile de croire qu'elle constitue une force sur laquelle nous pouvons agir. Enfin, comment savez-vous si une chose, une personne ou un endroit est chanceux ? S'il est question de gagner ou de perdre, presque chaque endroit où vous jouez est un endroit malchanceux !

SUJET N° 4 :

Remettre vos idées au point

Q : Quelles techniques **comportementales** vous aideront à faire face à vos **idées sur la possibilité de contrôler votre chance ?**

Q : Quelles techniques d'adaptation **mentale** vous aideront à faire face à vos **idées sur la possibilité de contrôler votre chance ?**

CROYANCE No. 5

« SI JE LE RESSENS, CE DOIT ÊTRE VRAI ! »

Vous pouvez vous fier à vos impressions, à vos instincts, à vos intuitions ou à des signes spéciaux qui vous disent que vous pouvez gagner. Vous êtes même sensible aux humeurs ou aux sensations que vous avez associées aux gains et aux pertes. Naturellement, vous essayez de jouer quand vous vous sentez certain de gagner et vous évitez de jouer les autres fois. Selon vos instincts ou vos intuitions, vous pouvez prévoir si et quand vous allez gagner. Vous attendez un signe qui vous indique que le moment est venu de jouer ou de miser gros. Vous pouvez également accorder un certain sens à certains signes, phénomènes météorologiques, coïncidences ou événements.

1. Dans quelle mesure croyez-vous que vos instincts, vos intuitions ou des signes spéciaux peuvent avoir un effet sur les résultats d'un jeu ?

pas du tout un peu beaucoup énormément

2. Combien de fois vous fiez-vous à vos instincts, vos intuitions ou des signes spéciaux pour essayer de gagner ?

jamais un peu souvent très souvent

* Si vous avez répondu « pas du tout » à la question 1 ou « jamais » à la question 2, cette section ne s'applique peut-être pas à vous. Cependant, nous vous demandons de la lire de toute façon pour obtenir un point de vue supplémentaire.

FAIT No. 6: PERSONNE NE PEUT PRÉDIRE UN GAIN

Même si à certaines occasions, il semble y avoir un lien entre nos intuitions, nos impressions et les résultats du jeu, vous devriez toujours être conscient des occasions où une telle chose ne se produit pas, où vos instincts et vos intuitions ne fonctionnent pas. Notre mémoire a tendance à être sélective et surestime le nombre de fois où de telles prédictions s'avèrent. Encore une fois, vous devriez examiner comment vos impressions, vos instincts ou vos sensations pourraient voir l'avenir et savoir qu'un certain résultat se produirait. Habituellement, de tels sentiments sont davantage le résultat de fantasmes ou d'anticipation que de la possibilité de prévoir ce qui se produira.

Il est tout à fait raisonnable de croire en de tels liens si à l'occasion de tels sentiments sont suivis d'un gain important. Il semble alors que nous pouvons être convaincu d'avoir confiance en ces signes. Cependant, encore une fois, si vous regardez les occasions où vous gagnez et celles où vous perdez, vous constaterez qu'il n'y a aucun lien fiable entre de tels sentiments et les résultats

Q : Quelles techniques **comportementales** vous aideront à faire face à vos **impressions que vous pouvez vous fier à vos intuitions et à vos instincts pour prédire un gain ?**

Q : Quelles techniques d'adaptation **mentale** vous aideront à faire face à vos **impressions que vous pouvez vous fier à vos intuitions et à vos instincts pour prédire un gain ?**

CROYANCE No. 7

« IL NE FAUT JAMAIS DIRE JAMAIS ! »

Vous pouvez croire que vous devriez continuer de jouer même si vous perdez puisque vous finirez inévitablement par gagner, c'est sûr. Vous croyez que le seul moyen de récupérer l'argent que vous avez perdu c'est de persister, de ne pas abandonner. En fait, le fait que vous perdiez est peut-être un signe que votre tour de gagner approche. Donc, curieusement, une série de revers doit presque être suivie d'une série de gains. À mesure que vous continuez de perdre, il devient plus difficile d'arrêter de jouer et de perdre, et plus intéressant de jouer juste une autre fois, et encore juste une autre fois, et encore, et encore, jusqu'à ce que votre tour de gagner soit venu (ou du moins c'est ce que vous supposez). Vous vous justifiez en pensant qu'après tant de revers, votre tour de gagner est sur le point d'arriver.

1. Dans quelle mesure croyez-vous que le fait de persister à jouer jusqu'à ce que vous gagniez aura des effets sur les résultats ?

pas du tout un peu beaucoup énormément

2. Combien de fois persistez-vous à jouer jusqu'à ce que vous gagnez ?

jamais un peu souvent très souvent

* Si vous avez répondu « pas du tout » à la question 1 ou « jamais » à la question 2, cette section ne s'applique peut-être pas à vous. Cependant, nous vous demandons de la lire de toute façon pour obtenir un point de vue supplémentaire.

FAIT No. 8:**ESPÉRER GAGNER APRÈS AVOIR PERDU NE PEUT QUE SE SOLDER PAR D'AUTRES PERTES**

Une personne qui perd constamment peut croire qu'elle finira par gagner bientôt. Cette croyance illustre l' « erreur du joueur ». Bien qu'elle soit statistiquement vraie (vous finirez par gagner), vous n'avez aucune idée du moment où cela se produira. On suppose naturellement qu'un gain se produira le plus tôt possible évidemment. Cependant, une telle prémisse est dangereuse puisqu'elle encourage le joueur à continuer de jouer et de miser. Cependant, si vous avez peu d'argent, vos réserves risquent fort d'être épuisées avant vous (et avant que vous ne gagniez). C'est un autre exemple d' « erreur du joueur ».

Cette façon de penser a deux volets, et dans les deux cas vous y perdez au change. D'une part, vous pouvez croire que si vous avez perdu souvent à une machine à sous pendant un certain temps, vous devriez bientôt connaître une série de gains à cette machine, parce que les probabilités doivent s'équilibrer. D'autre part, supposons que vous avez gagné souvent pendant un certain temps. Vous croyez que la machine va s'arrêter parce que le casino ne la laissera pas payer pour toujours. Ces deux situations sont des erreurs du joueur parce qu'elles démontrent la croyance voulant que si une chose est arrivée souvent par le passé, elle est moins susceptible de se produire dans l'avenir et que, inversement, si une chose n'est pas survenue dans le passé, elle se produira dans l'avenir. La vérité c'est que les chances de gagner le gros lot aux machines à sous sont les mêmes à chaque tour. Peu importe ce qui s'est passé au tour précédent et peu importe depuis combien de temps le gros lot n'a pas été remporté. Les probabilités ne changent pas.

Q : Quelles techniques **comportementales** vous aideront à faire face aux **croyances selon lesquelles vous devriez persister à jouer lorsque vous avez une série de revers ?**

Q : Quelles techniques d'adaptation **mentale** vous aideront à faire face aux **croyances selon lesquelles vous devriez persister à jouer lorsque vous avez une série de revers ?**

CROYANCE No. 9

« SI JE CROIS QUE JE PEUX GAGNER, JE VAIS GAGNER ! »

Vous pouvez croire que votre attitude peut influencer sur l'issue du jeu. Par conséquent, vous vous efforcez d'adopter une attitude mentale positive lorsque vous jouez. Vous pouvez penser, par exemple, que l'espoir de gagner, la pensée positive, la formation d'images positives, l'attente du gain et l'optimisme sont des ingrédients clés qui vous aideront à gagner. D'après votre expérience, avoir une façon de penser pessimiste, perdante et négative nuit aux chances de gagner. Vous pouvez même essayer de prier, en espérant que l'Être suprême sera de votre côté, particulièrement si vous avez réellement besoin de gagner (p. ex., pour rembourser des dettes, aider quelqu'un que vous connaissez).

1. Dans quelle mesure croyez-vous qu'une attitude positive, optimiste et pleine d'espoir peut influencer sur les résultats du jeu ?

pas du tout un peu beaucoup énormément

2. Combien de fois essayez-vous d'avoir une attitude positive, optimiste et pleine d'espoir pour augmenter vos chances de gagner ?

jamais un peu souvent très souvent

* Si vous avez répondu « pas du tout » à la question 1 ou « jamais » à la question 2, cette section ne s'applique peut-être pas à vous. Cependant, nous vous demandons de la lire de toute façon pour obtenir un point de vue supplémentaire.

FAIT No. 10:**VOTRE ATTITUDE N'AURA PAS D'EFFETS SUR L'ISSUE DU JEU !**

Si l'attitude, les prières à l'Être suprême ou le fait d' « essayer fort » étaient vraiment efficaces, la plupart des joueurs auraient remporté le gros lot. Même si de telles attitudes peuvent vous aider à bien vous sentir au sujet du jeu, demandez-vous sérieusement comment elles peuvent influencer des objets inanimés comme des ordinateurs de loterie et des machines à sous, ou des objets animés comme des chevaux et des athlètes, et influencer sur les résultats.

Dans notre société, on nous dit souvent que si nous voulons quelque chose assez fort, nous pourrions souvent l'avoir, mais cela ne s'applique pas au jeu où les efforts et les résultats ne sont pas reliés. De telles attitudes et de tels sentiments, même s'ils sont associés à des gains de temps à autre, ne sont pas toujours reliés, comme la plupart des joueurs le savent. C'est accorder à nos idées, à nos impressions et à notre imagination trop de pouvoir et d'influence que de croire qu'elles peuvent influencer le monde du jeu. Les résultats du jeu ne sont pas touchés par ce qui se passe dans notre esprit.

SUJET N° 4 :

Remettre vos idées au point

Q : Quelles techniques **comportementales** vous aideront à faire face aux **croyances selon lesquelles votre attitude peut augmenter vos chances de gagner ?**

Q : Quelles techniques d'adaptation **mentale** vous aideront à faire face aux **croyances selon lesquelles votre attitude peut augmenter vos chances de gagner ?**

CROYANCE No. 11

« J'AI BESOIN DE CET ARGENT POUR RÉALISER MON RÊVE ! »

Vous pouvez rêver à toutes les choses que vous pourriez faire si vous remportiez le gros lot. Vous imaginez le mode de vie grandiose que vous aurez si vous gagnez, les personnes que vous pourrez aider et les choses que vous pourrez acheter pour vous-même et d'autres personnes. Comme quelqu'un gagne effectivement, ça finira par être vous ; il est donc réaliste d'avoir ces rêves. Une partie de vous peut même jouir du sentiment de pouvoir que procure la possession de beaucoup d'argent. Dans notre société, avoir beaucoup d'argent vous place dans une catégorie spéciale. Si vous avez vécu la majeure partie de votre vie avec peu d'argent ou de possessions matérielles, vous pouvez jouir du sentiment d'avoir ce que vous voulez, de vous faire traiter comme une personne spéciale par les autres qui veulent devenir vos amis.

1. Dans quelle mesure croyez-vous que le rêve de gagner peut influencer sur les résultats du jeu ?

pas du tout un peu beaucoup énormément

2. Combien de fois rêvez-vous aux choses que vous pourriez faire si vous gagniez le gros lot ?

jamais un peu souvent très souvent

* Si vous avez répondu « pas du tout » à la question 1 ou « jamais » à la question 2, cette section ne s'applique peut-être pas à vous. Cependant, nous vous demandons de la lire de toute façon pour obtenir un point de vue supplémentaire.

FAIT No. 12:**LES RÊVES D'ARGENT NE SONT QUE CHIMÈRES**

Rêver de gagner et de tout ce que l'argent pourrait vous permettre de faire peut être un puissant motivateur à jouer. Ces rêves peuvent même embrouiller votre jugement et vous inciter à jouer plus souvent ou à miser plus d'argent que vous ne le devriez pour essayer de gagner le gros lot. Plus vous accordez de la valeur à l'argent et à tout ce qu'il peut vous procurer, plus vous serez tenté de faire tout ce qu'il faut pour gagner. Étant donné la nature aléatoire et incontrôlable du jeu, ces rêves seront source d'un certain échec et de douloureuses contrariétés.

Même s'il est vrai que quelqu'un va gagner, les chances que ce soit vous sont extrêmement faibles (par exemple, 1 chance sur 14 millions de gagner un gros lot à la loterie). Dans les jeux où les chances de gagner peuvent être plus élevées, les gains sont rarement assez importants pour vous rendre riche ou vous permettre de quitter votre emploi (p. ex., courses, jeux de cartes). D'un point de vue statistique, il est illusoire de croire que ce sera vous qui gagnerez le gros lot. Il est donc important de ne pas laisser les rêves de richesse et de pouvoir influencer sur ce qui n'est qu'un jeu qui rend rarement des personnes riches. À mesure que vos dettes s'accumulent, il devient encore plus tentant de rêver que gagner le gros lot règlera tous vos problèmes financiers. Ce genre de pensée vous encourage à jouer alors que la chose à faire serait d'arrêter.

SUJET N° 4 :

Remettre vos idées au point

Q : Quelles techniques **comportementales** vous aideront à faire face aux **rêves de gagner et à leurs effets sur vos habitudes de jeu** ?

Q : Quelles techniques d'adaptation **mentale** vous aideront à faire face aux **rêves de gagner et à leurs effets sur vos habitudes de jeu** ?

CROYANCE No. 13

« *MES CHOIX SONT SPÉCIAUX !* »

Si vous jouez à la loterie ou au bingo ou même aux paris sportifs et aux courses de chevaux, vous pouvez en arriver à penser que certains numéros, joueurs, équipes ou chevaux sont particulièrement susceptibles de vous faire gagner. Par conséquent, vous vous accrochez à ces numéros (ou joueurs, équipes ou chevaux) même s'ils ne sont pas gagnants, puisque vous croyez vraiment qu'ils finiront par vous faire gagner. Vous pouvez même chercher certaines combinaisons entre certains numéros (ou joueurs, équipes ou chevaux) afin de trouver celle qui vous fera gagner.

1. Dans quelle mesure croyez-vous que des numéros chanceux (ou équipes, joueurs ou chevaux) peuvent influencer sur les résultats du jeu ?

pas du tout un peu beaucoup énormément

2. Combien de fois utilisez-vous des numéros chanceux (ou équipes, joueurs ou chevaux) pour essayer de gagner ?

jamais un peu souvent très souvent

* Si vous avez répondu « pas du tout » à la question 1 ou « jamais » à la question 2, cette section ne s'applique peut-être pas à vous. Cependant, nous vous demandons de la lire de toute façon pour obtenir un point de vue supplémentaire.

FAIT No. 14 : AUCUN NUMÉRO N'EST SPÉCIAL

Même si certains chiffres semblent avoir une importance spéciale pour beaucoup de personnes (p. ex., 7 ou 13), lorsqu'il s'agit du jeu, tous les chiffres sont créés égaux. Par exemple, certaines personnes choisissent les mêmes ensembles de six numéros pour chaque tirage de loterie et croient que cela leur donne un avantage (souvent, ces chiffres représentent des dates de naissance, des anniversaires, des âges, etc.) sur celles qui choisissent au hasard leur série de six numéros qui sont différents à chaque tirage. La vérité c'est que les chances de gagner sont les mêmes pour les deux stratégies. Si la loterie offre un choix de 49 numéros, imaginez un grand chapeau contenant un billet pour chaque combinaison possible de 6 numéros. Au total, il y aurait 1 906 884 billets. Le jour du tirage, un seul billet est choisi.

La personne qui utilise la stratégie des numéros spéciaux et celle qui choisit ses numéros au hasard ont toutes les deux des chances égales de gagner et de perdre. Chaque tirage est un événement indépendant de tous les événements du passé. Les numéros qui ont été tirés auparavant n'ont aucune importance. Les chances de gagner avec les numéros qu'une personne choisit aujourd'hui n'ont absolument aucun effet sur les probabilités que cette combinaison ou une autre combinaison sorte demain. C'est là un autre exemple de l'« erreur du joueur » : croire que si vos numéros « spéciaux » ne sont pas sortis depuis longtemps, ils sont plus susceptibles de sortir à l'avenir. Pour compliquer les choses encore plus, vous devez connaître presque tous les numéros de loterie pour gagner un prix important, ce qui rend le choix des 6 ou 7 numéros chanceux très, très difficile.

De même, lorsqu'il s'agit des chevaux ou des équipes sportives, le caractère « spécial » qu'ils ont à vos yeux aura peu d'effet sur vos gains ou vos pertes, qui sont influencés par tellement de facteurs qu'il serait impossible pour quiconque d'avoir tous les renseignements nécessaires pour faire une prévision sûre (et cela comprendrait les propriétaires d'équipes ou de chevaux !)

SUJET N° 4 :

Remettre vos idées au point

Q : Quelles techniques **comportementales** vous aideront à faire face aux **croyances concernant les numéros, les équipes ou les chevaux spéciaux ?**

Q : Quelles techniques d'adaptation **mentale** vous aideront à faire face aux **croyances concernant les numéros, les équipes ou les chevaux spéciaux ?**

CROYANCE No. 15**« J'AI LE CONTRÔLE ! »**

Beaucoup de joueurs expérimentés ont appris à utiliser tout ce dont ils avaient besoin pour obtenir un avantage lorsqu'il s'agit de gagner. Cela pourrait comprendre certains rituels ou des objets chanceux auxquels ils s'accrochent, croyant qu'ils pourraient avoir un effet sur les résultats du jeu. Ils peuvent jouer seulement à certaines machines, dans certaines salles de bingo ou à certains kiosques de loterie, avec certains marchands, ou à certains jours avec certaines personnes, ou ils s'accrochent à un porte-bonheur, etc. Ça ne peut pas faire de mal et vous ne savez pas s'il n'y a pas de lien entre le fait de gagner et vos choix. Vous avez un certain contrôle quand il est si difficile de prévoir si et quand vous allez gagner.

1. Dans quelle mesure croyez-vous que des techniques et rituels spécifiques peuvent influencer les résultats du jeu ?

pas du tout un peu beaucoup énormément

2. Combien de fois utilisez-vous des techniques et rituels spécifiques pour influencer les résultats du jeu ?

jamais un peu souvent très souvent

* Si vous avez répondu « pas du tout » à la question 1 ou « jamais » à la question 2, cette section ne s'applique peut-être pas à vous. Cependant, nous vous demandons de la lire de toute façon pour obtenir un point de vue supplémentaire.

FAIT No. 16:**LES SUPERSTITIONS PEUVENT VOUS FAIRE SENTIR BIEN MAIS ELLES N'ONT RIEN À VOIR AVEC LES RÉSULTATS DU JEU**

Il est tentant de s'appuyer sur des rituels, des objets spéciaux et des situations uniques pour obtenir un avantage lorsqu'il s'agit de prévoir ou de contrôler les résultats de jeu. Cependant, comme nous en avons déjà parlé dans le cas de la chance, des attitudes et des chiffres, ces rituels et objets ne peuvent pas influencer physiquement sur ce qui se produira dans l'avenir.

Plus vous examinez ces superstitions, plus vous deviendrez sceptiques de celles-ci, par exemple, de s'accrocher à un porte-bonheur ou de jouer à une machine spécifique pour influencer le résultat du jeu. Ces superstitions peuvent être satisfaisantes sur le plan émotionnel (puisqu'elles vous donnent confiance) mais si vous regardez la réalité, la seule chose à laquelle vous pouvez réellement vous fier c'est que vous allez perdre, encore et encore, que vous ayez une superstition ou non.

Q : Quelles techniques **comportementales** vous aideront à faire face aux **idées concernant les superstitions qui pourraient influencer les résultats de votre jeu ?**

Q : Quelles techniques d'adaptation **mentale** vous aideront à faire face aux **idées concernant les superstitions qui pourraient influencer les résultats de votre jeu ?**

AMORCER LA RÉCONCILIATION**PROGRÈS RÉALISÉS DEPUIS L'ÉTAPE PRÉCÉDENTE**

Posez-vous les questions suivantes avant d'aborder le cinquième sujet :

1. Est-ce que vous atteignez votre but de traitement ?

Oui

En grande partie

Non

2. Si vous n'atteignez pas votre but, décrivez brièvement ce qui, selon vous, vous en empêche :

3. Avez-vous modifié votre but depuis l'étape précédente ?

Oui

Non

Si vous avez répondu oui, décrivez les changements :

AMORCER LA RÉCONCILIATION

C'est un fait connu que les habitudes comme le jeu n'affectent pas uniquement la personne qui a cette habitude mais aussi ses proches. Comme la crise à laquelle font face de nombreux joueurs à problèmes est souvent de nature financière (mais pas seulement financière), d'autres personnes peuvent également être touchées. Par conséquent, le joueur et les membres de sa famille peuvent avoir à faire d'importants sacrifices à cause de l'argent consacré au jeu qui autrement aurait été utilisé pour payer les aliments, les factures, les nécessités, les vacances, les placements, etc. Même si de nombreux joueurs commencent en utilisant de l'argent qu'ils ont déjà, comme des placements, de l'argent liquide et des économies, dans bien des cas, cet argent s'épuisera, aboutissant à une accumulation de dettes, contractées auprès de banques, de sociétés de crédit, de parents, d'amis ou de compagnies de prêts douteuses. Dans certains cas, les joueurs se tourneront vers des activités illégales pour obtenir de l'argent. Par conséquent, les problèmes financiers auront presque toujours des répercussions sur les personnes qui importent le plus pour le joueur.

Selon la gravité des problèmes financiers, il faudra peut-être des années pour réparer ces pertes. Outre le stress financier, le joueur peut constater que ses relations avec les êtres chers sont tendues à d'autres égards, comme les suivants :

- **conflits** entre le joueur et les autres qui peuvent prendre la forme de querelles et de méfiance et conduire à des mauvais traitements affectifs, verbaux ou physiques ;
- **états émotionnels désagréables et malsains** comme la colère, la dépression,

l'anxiété concernant l'avenir, une tension chronique et un stress intense ;

- **manque de confiance** à cause du jeu caché, des mensonges et des tromperies ;
- **problèmes de communication** qui peuvent comprendre les promesses non tenues à répétition, les malentendus, les accusations, les mensonges concernant le jeu et l'étendue des pertes financières ;
- **diminution de la qualité de vie** qui peut prendre la forme de sacrifices au chapitre des loisirs, et diminution du plaisir des relations familiales et sociales.

Depuis plusieurs semaines, vous travaillez à votre rétablissement en réduisant vos activités de jeu (selon votre but) et vous avez fait beaucoup d'efforts pour réaménager votre environnement et votre mode de vie de manière à pouvoir éliminer cette mauvaise habitude de votre vie. Pendant que votre rétablissement progresse, il est également important de réparer les relations avec vos proches autant que possible à ce stade de votre rétablissement et le plus tôt possible. Cela est essentiel pour votre rétablissement à long terme parce que de bonnes relations avec vos êtres chers :

- seront une source de soutien et d'aide pendant votre rétablissement à court terme et surtout à long terme ;
- seront importantes pour trouver des moyens de passer vos temps libres et de dépenser votre argent sans le jeu ;
- seront importantes pour élaborer des plans de remboursement, au besoin, et peut-être participer au remboursement ;
- amélioreront la santé émotionnelle de vos proches et, par conséquent, la vôtre également ;

- atténueront les sentiments de colère, de regret, de culpabilité et de dépression qui peuvent durer longtemps après que vous avez arrêté de jouer ou réduit vos activités de jeu.

Dans bien des cas, vous constaterez que le simple fait d'avoir pris de sérieuses mesures pour changer vos habitudes de jeu atténueront la plupart des tensions de vos relations. Vous pouvez considérer vos progrès continus comme peut-être le meilleur moyen de vous assurer que les relations avec vos êtres chers sont saines et aidantes.

Dans d'autres cas, vous devrez peut-être vous employer à améliorer vos relations en plus de travailler au problème de jeu. Si vous évitez d'améliorer vos relations sociales, vous constaterez peut-être que même si vous ne jouez plus de façon malsaine, quelque chose ne va pas. Il se peut que :

- vos êtres chers soient inquiets de l'avenir, se demandant si vous pourrez réussir à vous rétablir ;
- vos proches se sentent en colère contre vous pour l'état de vos relations ;
- vos proches soient déprimés concernant les pertes et la façon dont vous les réparerez ;
- la confiance ait diminué et que des émotions négatives se manifestent facilement.

Si c'est le genre de situation dans laquelle vous vous trouvez, il sera peut-être utile de prendre des mesures spécifiques pour améliorer vos relations sociales et ne pas attendre que cela se fasse tout seul. Bien sûr, vos proches ne seront pas tous prêts à entreprendre une réconciliation avec vous à ce stade et c'est correct. À ce stade, nous tentons d'identifier quelles relations vous devez songer à rétablir et les moyens qui

pourraient vous être utiles à cette fin, si les personnes concernées sont prêtes et quand elles le seront.

L'exercice des pages suivantes vous orientera dans le processus et vous conduira à faire certains efforts pour améliorer les relations brisées.

SUJET N° 5 :***Amorcer la réconciliation***

Dans les cases ci-dessous, énumérez les personnes que vous aimez et qui ont été affectées par vos habitudes de jeu, s'il y a lieu. Décrivez brièvement l'état de vos relations avec ces personnes à l'heure actuelle. Par exemple, Jeanne Unetelle, conjointe, dépression et querelle.

| NOM | RELATION AVEC VOUS | QUEL EST L'ÉTAT DE VOTRE RELATION AVEC CETTE PERSONNE À L'HEURE ACTUELLE ? |
|--------------------------|-------------------------------|---|
| <i>(exemple)</i> Patrick | Conjoint | Beaucoup de chicanes et de méfiance |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

SUJET N° 5 :***Amorcer la réconciliation***

Maintenant, écrivez le nom des personnes de la liste précédente avec qui vous jugez que vous devez améliorer vos relations. Énumérez les principaux obstacles au rétablissement de ces relations.

| NOM | DÉFIS À RELEVER POUR AMÉLIORER LA RELATION |
|------------|---|
| Patrick | Rebâtir la confiance, l'aider à surmonter sa colère |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

SUJET N° 5 :***Amorcer la réconciliation***

Compte tenu de l'état de vos relations avec chacune des personnes que vous avez énumérées et de la façon dont vous avez réglé vos problèmes avec chacune d'elles par le passé, écrivez ce que, à votre avis, vous devez dire et faire pour améliorer vos relations avec ces personnes. Si possible, vous pouvez commencer maintenant si vous êtes prêt à le faire et si une telle chose ne cause pas de préjudice à cette personne. Si cela est approprié, pour chacune des personnes que vous avez nommées, prenez le temps de partager avec elle ce que vous décrivez ci-dessous. Bien sûr, il faut choisir le bon moment pour cela, c'est-à-dire un moment où la personne est prête à recevoir votre message et où vous pouvez le communiquer avec franchise. Même si vous ne faites rien avec ces renseignements maintenant, ils pourraient être utiles plus tard.

| | |
|--|--|
| NOM | |
| QUE PUIS-JE DIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |
| QUE PUIS-JE FAIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |

| | |
|--|--|
| NOM | |
| QUE PUIS-JE DIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |
| QUE PUIS-JE FAIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |

SUJET N° 5 :*Amorcer la réconciliation*

| | |
|--|--|
| NOM | |
| QUE PUIS-JE DIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |
| QUE PUIS-JE FAIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |

| | |
|--|--|
| NOM | |
| QUE PUIS-JE DIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |
| QUE PUIS-JE FAIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |

| | |
|--|--|
| NOM | |
| QUE PUIS-JE DIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |
| QUE PUIS-JE FAIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |

| | |
|--|--|
| NOM | |
| QUE PUIS-JE DIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |
| QUE PUIS-JE FAIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |

SUJET N° 5 :*Amorcer la réconciliation*

| | |
|--|--|
| NOM | |
| QUE PUIS-JE DIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |
| QUE PUIS-JE FAIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |

| | |
|--|--|
| NOM | |
| QUE PUIS-JE DIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |
| QUE PUIS-JE FAIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |

| | |
|--|--|
| NOM | |
| QUE PUIS-JE DIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |
| QUE PUIS-JE FAIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |

| | |
|--|--|
| NOM | |
| QUE PUIS-JE DIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |
| QUE PUIS-JE FAIRE POUR AMÉLIORER CETTE RELATION ? | |

SUJET N° 5 :***Amorcer la réconciliation***

Parallèlement aux efforts que vous faites pour atteindre votre but et changer vos habitudes de jeu, les démarches que vous faites pour améliorer vos relations avec vos proches contribueront sûrement à votre réussite à long terme, amélioreront la santé émotionnelle de ces personnes et créeront un contexte relationnel plus sain pour vous également.

PRÉPARER L'AVENIR**PROGRÈS RÉALISÉS DEPUIS L'ÉTAPE PRÉCÉDENTE**

Posez-vous les questions suivantes avant d'aborder le sixième sujet :

1. Est-ce que vous atteignez votre but de traitement ?

Oui En grande partie Non

2. Si vous n'atteignez pas votre but, décrivez brièvement ce qui, selon vous, vous en empêche :

3. Avez-vous modifié votre but depuis l'étape précédente ?

Oui Non

Si vous avez répondu oui, décrivez les changements :

PRÉPARER L'AVENIR

Vous avez travaillé fort pour changer vos habitudes de jeu, utilisant vos propres techniques de résolution de problèmes et profitant, au besoin, des renseignements contenus dans le présent guide.

Nous vous suggérons de prendre une pause de trois semaines entre la cinquième et la sixième étape. Cette pause a pour but de vous donner l'occasion de mettre en pratique toutes les stratégies abordées dans les sujets précédents. Pour beaucoup d'entre vous, tout ce dont vous avez besoin pour contrôler vos habitudes de jeu se trouve dans les cinq premiers sujets. Compte tenu de vos propres efforts, vous pouvez avoir l'impression que vous faites de gros progrès vers la réalisation de votre but.

Le moment est venu de vous donner un peu d'espace pour vérifier s'il y a des problèmes ou des difficultés que vous devez régler.

L'autre raison pour laquelle vous vous conseillons de prendre une pause de trois semaines entre la cinquième et la sixième étape c'est de voir comment vous vous sentez sans traitement. C'est un fait connu que les personnes qui sont motivées à changer une habitude, et particulièrement une habitude qui crée une dépendance, connaissent beaucoup de succès au début, lorsqu'elles commencent à changer leur habitude, mais ont plus de difficultés à maintenir les changements à mesure que le temps passe. Elles peuvent constater que leur motivation à changer leurs habitudes et les raisons pour ce faire s'estompent. Dans une certaine mesure, cela est normal. C'est pourquoi nous avons prévu cette situation et voulons vous aider à faire face aux difficultés que vous pourriez rencontrer.

Il serait normal que vous ayez des hauts et des bas à mesure que vous progressez dans votre processus de rétablissement. D'ici quelque temps, nous vous demandons de prendre conscience des obstacles qui se présentent et de penser à des moyens de les surmonter. Une chose est sûre, si vous n'avez pas établi de tels moyens, vous êtes plus susceptible de prendre une mauvaise décision.

- Beaucoup de joueurs nous ont dit que les soucis d'argent peuvent vous empêcher d'atteindre votre but (c'est pourquoi nous vous incitons fortement à consulter un service professionnel de conseillers en crédit).
- Outre les soucis d'argent, toute émotion forte peut également vous éloigner de votre but de traitement. Ces émotions comprennent la dépression, l'angoisse, le stress et la colère, mais aussi le fait de se sentir très heureux, excité ou satisfait. Les émotions fortes, qu'elles soient négatives ou positives, peuvent parfois vous amener à baisser votre garde et vous ramener à vos vieilles habitudes. Soyez donc attentif à la façon dont votre esprit fonctionne pendant ces périodes de hauts et de bas.
- Pour certaines personnes, une trop grande consommation d'alcool peut les amener à jouer. En général, la consommation excessive d'alcool peut contribuer à la prise de mauvaises décisions et il n'est pas rare que de nombreuses rechutes surviennent après qu'une personne a trop bu. Soyez donc conscient des effets que d'autres habitudes comme la consommation d'alcool (si vous buvez) peuvent avoir sur votre détermination à atteindre votre but de traitement du jeu problématique.
- En outre, l'ennui est également à surveiller. Beaucoup de rechutes semblent commencer par un sentiment d'ennui ou un manque de stimulation. C'est pourquoi nous vous encourageons à redécouvrir des loisirs qui vous faisaient du bien et à

reprendre des activités significatives avec des gens que vous aimez.

- Les conflits avec d'autres personnes peuvent également déclencher des idées sur le jeu ou des envies de jouer. Encore une fois, soyez conscient des effets que vos relations avec les autres, particulièrement lorsqu'elles ne sont pas très bonnes, peuvent avoir sur vos habitudes de jeu. C'est pourquoi nous vous demandons de commencer à penser à améliorer vos relations avec vos proches.

Nous vous demandons de continuer à respecter votre but, comme vous le faites depuis le début. Tout ce que nous vous demandons de faire au cours des trois prochaines semaines c'est de passer en revue les renseignements des séances précédentes et de continuer à faire tout ce qu'il faut pour réussir, et notamment de mettre en pratique les stratégies et les techniques que vous avez trouvés les plus utiles pour vous aider à reprendre le contrôle de vos habitudes de jeu.

Le dernier exercice présenté dans les pages qui suivent vise à vous aider à brève échéance à surveiller votre motivation à changer et à maintenir votre engagement à réaliser votre but de traitement.

SOYEZ À L’AFFÛT DES CHANGEMENTS DANS VOTRE MOTIVATION

Il se peut que votre engagement envers votre but de traitement diminue. Il se peut aussi que vous ayez l'idée que c'est correct de faire fi de votre but, de jouer plus et de dépenser plus d'argent que vous ne le voulez. Pensez-vous que le moment est venu de vérifier si vous pouvez jouer sans danger ? Une partie de vous vous dit-elle que c'est correct de relâcher votre contrôle, que peut-être les choses ne vont pas aussi mal qu'il ne semblait au début ?

QUELLES MESURES POURRIEZ-VOUS PRENDRE POUR VOUS ASSURER QUE VOTRE MOTIVATION DEMEURE SOLIDE ?

SOYEZ À L’AFFÛT DE VOS INQUIÉTUDES AU SUJET DE L’ARGENT

Vos inquiétudes au sujet de vos dettes peuvent vous conduire à croire que le jeu est la seule solution pour faire de l'argent rapidement et sortir de l'impasse. Même si vous ne jouez pas ou si vous jouez moins, vous devez rembourser encore beaucoup d'argent. Il n'est pas rare que des joueurs envisagent de prendre le risque de jouer de nouveau dans l'espoir de remporter un gros montant et de se débarrasser des dettes accumulées.

QUELLES MESURES POURRIEZ-VOUS PRENDRE POUR VOUS ASSURER QUE VOS INQUIÉTUDES AU SUJET DE L'ARGENT NE NUISSENT PAS À VOTRE RÉTABLISSEMENT ?

SOYEZ À L’AFFÛT DES CHANGEMENTS DANS VOTRE FAÇON DE PENSER

Vous commencez à penser que vous pourriez peut-être gagner au jeu. Vous avez l'impression que la chance est de votre côté. Vous avez peut-être trouvé un moyen ou un système qui pourrait réussir à ce stade. Surveillez les pensées que vous pouvez avoir vous indiquant que vous pourriez garder le contrôle de votre jeu si vous dépassiez les limites fixées dans le cadre de votre but.

QUELLES MESURES POURRIEZ-VOUS PRENDRE POUR VOUS ASSURER QUE LES CHANGEMENTS DANS VOTRE FAÇON DE PENSER NE NUISSENT PAS À VOTRE RÉTABLISSEMENT ?

SOYEZ À L’AFFÛT DES DÉCLENCHEURS ÉMOTIONNELS

Si vous avez constaté que le jeu était un moyen de vous aider à bien vous sentir lorsque vous êtes triste ou déprimé ou que quelque chose ne va pas, soyez très prudent quant à la façon de faire face à ces émotions. De plus, si vous vous ennuyez ou ne vous sentez pas stimulé, le jeu pourrait représenter pour vous un moyen d’avoir du plaisir. Pour certaines personnes, se sentir bien peut s’accompagner d’un désir de célébrer et d’avoir du plaisir, y compris par le jeu.

QUELLES MESURES POURRIEZ-VOUS PRENDRE POUR VOUS ASSURER QUE LES DÉCLENCHEURS ÉMOTIONNELS NE NUISENT PAS À VOTRE RÉTABLISSEMENT ?

SOYEZ À L’AFFÛT DES DÉCLENCHEURS LIÉS AU MODE DE VIE

Il se peut que vous vous ennuyiez, que l’excitation ou le défi du jeu vous manque, et que vous décidiez de ramener l’excitation dans votre vie. Si vous avez décidé de ne plus jouer, il se peut que vous n’ayez pas remplacé le jeu par quelque chose de positif et de gratifiant. Si votre mode de vie n’est pas très satisfaisant actuellement et que vous disposiez de beaucoup de temps libres, vous risquez de vous tourner vers le jeu pour combler le vide.

QUELLES MESURES POURRIEZ-VOUS PRENDRE POUR VOUS ASSURER QUE LES DÉCLENCHEURS LIÉS AU MODE DE VIE NE NUISSENT PAS À VOTRE RÉTABLISSEMENT ?

SOYEZ À L’AFFÛT DES DÉCLENCHEURS SOCIAUX

Vos amis vous invitent continuellement à aller jouer ou vos sorties sociales vous placent dans des situations où vous aviez l’habitude de jouer par le passé. Il n’est pas facile de faire face à ces situations et de résister à l’envie de jouer chaque fois. À mesure que vous continuez de faire des progrès, vous aurez peut-être l’impression qu’il n’y a pas de danger à passer du temps avec des personnes avec qui vous avez déjà joué ou aller dans des établissements de jeu où vous êtes déjà allé. Cela pourrait se solder par des décisions qui pourraient entraver la réalisation de votre but de traitement.

QUELLES MESURES POURRIEZ-VOUS PRENDRE POUR VOUS ASSURER QUE LES DÉCLENCHEURS SOCIAUX NE NUISENT PAS À VOTRE RÉTABLISSEMENT ?

Ce programme est maintenant terminé. Cependant, votre rétablissement et vos progrès ne font que commencer. Nous espérons que le présent cahier d'exercices jettera des bases solides à votre rétablissement. Certes, nous comprenons que ce programme est très court, mais nous croyons que ce sont vos forces personnelles et votre détermination à changer qui constituent les ingrédients clés de votre réussite. Nous espérons avoir pu vous soutenir dans vos efforts et peut-être même vous donner d'autres idées et vous fournir des techniques supplémentaires.

Si vous avez besoin de counseling supplémentaire, que ce soit au sujet du jeu ou d'un autre problème, veuillez communiquer avec la ligne d'information sur le jeu au 1-800-461-1234 afin d'être référé aux ressources communautaires appropriées. De plus, gardez ce cahier d'exercices à portée de la main pendant les prochains mois au cas où vous auriez besoin de passer en revue et de vous remémorer les leçons que vous avez apprises. Nous vous souhaitons la meilleure des chances et tout le succès que vous méritez pour votre rétablissement.

www.vitalitenb.ca

Services de traitement des dépendances

| | |
|-----------------|----------------|
| Bathurst | (506) 547-2086 |
| Campbellton | (506) 789-7055 |
| Edmundston | (506) 735-2092 |
| Fredericton | (506) 453-2132 |
| Miramichi | (506) 778-6111 |
| Moncton | (506) 856-2333 |
| Saint John | (506) 674-4300 |
| Tracadie-Sheila | (506) 394-3615 |

Services de Santé Mentale Communautaires

| | |
|---------------------------|----------------|
| Bathurst | (506) 547-2110 |
| Campbellton | (506) 789-2440 |
| Caraquet | (506) 726-2030 |
| Edmundston | (506) 735-2070 |
| Fredericton | (506) 453-2132 |
| Grand Falls / Grand-Sault | (506) 475-2440 |
| Miramichi | (506) 778-6111 |
| Moncton (Horizon) | (506) 856-2444 |
| Moncton (Vitalité) | (506) 862-4144 |
| Richibucto | (506) 523-7620 |
| Saint John | (506) 658-3737 |
| St.Stephen | (506) 466-7380 |
| Sussex | (506) 432-2090 |
| Woodstock | (506) 325-4419 |

Bureaux satellites des Services de Santé Mentale Communautaires

| | |
|-----------------|----------------|
| Grand Manan | (506) 662-7023 |
| Kedgwick | (506) 284-3431 |
| Perth-Andover | (506) 273-4701 |
| Shippagan | (506) 336-3367 |
| St.George | (506) 755-4044 |
| Tracadie-Sheila | (506) 394-3760 |

Numéros d'urgence (24 heures)

Télé-Soins : 811

Ligne d'entraide Chimo: 1 800 667-5005

Ligne d'information sur le jeu : 1 800 461-1234

Jeunesse, j'écoute : 1 800 668-6868

www.gnb.ca/santé

Adapté et réimprimé avec la permission du Centre de toxicomanie et de santé mentale.