

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 encadrés 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 continuiez 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 arrêtiez de jouer ou contrôliez 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.