

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 :

- 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.
- 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.
- 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.
- 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).
- 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.
- 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.

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 :

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.

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.

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).

Raisonnez-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.

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 « *vosre envie de jouer est grande* » ?

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