

## 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.

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 ?

Veuillez 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 N° 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 N° ❶ : 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 N° 2

*«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 N° ② : 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 !

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 N° 3

« 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 N° ③ : 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 N° 4

**« 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 N° 4 :

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 N° 5

« 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 N° 5 :

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.

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 N° 6

**« 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 N° 6 :

## 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.

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 N° 7

« *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 N° 7 : 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 !)

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 N° 8

## « 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 sur 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 N° 8 :

## 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 ?

---

---

---

---

---