

AMORCER LA RÉCONCILIATION

PROGRÈS RÉALISÉS DEPUIS L'ÉTAPE PRÉCÉDENTE

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

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

Oui En grande partie Non

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

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

Oui Non

Si vous avez répondu oui, décrivez les changements :

AMORCER LA RÉCONCILIATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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