

PRÉPARER L'AVENIR

PROGRÈS RÉALISÉS DEPUIS L'ÉTAPE PRÉCÉDENTE

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

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

Oui En grande partie Non

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

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

Oui Non

Si vous avez répondu oui, décrivez les changements :

PRÉPARER L'AVENIR

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

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

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

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

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

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

reprendre des activités significatives avec des gens que vous aimez.

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

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

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

SOYEZ À L'AFFÛT DES CHANGEMENTS DANS VOTRE MOTIVATION

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

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

suite 

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

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

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

suite 

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

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

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

suite 

SOYEZ À L'AFFÛT DES DÉCLENCHEURS ÉMOTIONNELS

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

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

suite 

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

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

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

suite 

SOYEZ À L'AFFÛT DES DÉCLENCEURS SOCIAUX

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

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



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

Si vous avez besoin de counseling supplémentaire, que ce soit au sujet du jeu ou d'un autre problème, veuillez communiquer avec le Centre de toxicomanie et de santé mentale au 416 535-8501. De plus, gardez ce cahier d'exercices à portée de la main pendant les prochains mois au cas où vous auriez besoin de passer en revue et de vous remémorer les leçons que vous avez apprises. Nous vous souhaitons la meilleure des chances et tout le succès que vous méritez pour votre rétablissement.