

COMMENCER

L'IMPORTANT D'ÉTABLIR UN BUT

Quand vous avez décidé de suivre ce programme de traitement, vous avez fort probablement pensé à ce que vous vouliez faire par rapport au jeu. Vos proches vous ont peut-être aussi donné des conseils concernant vos habitudes de jeu et ce que vous devriez faire. Vous aurez peut-être tenu compte de ces conseils ou non pour prendre votre décision.

Vous avez peut-être pensé à arrêter de jouer complètement ou à mettre un terme aux activités de jeu qui vous causent le plus de problèmes. Il se peut aussi que vous vouliez seulement modérer vos habitudes de jeu pour qu'elles ne vous causent pas de difficultés et qu'elles n'en causent à personne d'autre. Certaines personnes sont incertaines de ce qu'elles veulent faire ou changent d'idée à chaque jour.

Lorsque vous changez des habitudes, il est important de vous fixer un but, même s'il est temporaire ou à court terme. Selon les meilleurs traitements visant à changer des habitudes, l'établissement d'un but permet de concentrer vos efforts sur le changement de vos habitudes de jeu. Il vous indique également le moment où vous avez réalisé ce que vous vouliez réaliser. S'il est établi après mûre réflexion, un but :

- vous garde concentré (« je sais ce que je veux »),
- vous permet de garder le cap (« une visite au casino aujourd'hui va à l'encontre de mon but »),
- vous protège contre l'indécision quotidienne (« est-ce que je joue aujourd'hui ou non ? »), ce qui peut embrouiller les choses et ralentir vos progrès.

Le fait de ne pas avoir de but de traitement c'est comme partir en vacances sans savoir où vous voulez aller – vous ne saurez jamais si vous êtes arrivé ni même si vous êtes proche de votre destination. L'absence de but peut également être source de confusion, aussi bien pour vous que pour les autres personnes qui peuvent être affectées par vos habitudes. Un but vous donne un moyen ou un repère qui vous permet de mesurer vos progrès. Sans but, par exemple, d'autres pourraient voir votre décision de jouer socialement comme un signe de rechute. Vous-même ne saurez peut-être pas si vous avez trop joué ou trop dépensé. Il est donc très utile de vous fixer un but le plus tôt possible puis de viser à l'atteindre le plus rapidement possible. Les personnes qui ont déjà établi un but et qui sont sur le point de l'atteindre trouveront cet exercice utile pour revoir et consolider leur décision.

ÉTABLIR UN BUT : QUE VOULEZ-VOUS FAIRE ?

Même si vous décidez de changer votre but ultérieurement, il est important d'en établir un dès que possible. Vous pouvez choisir l'un ou l'autre des buts suivants :

1. Abstinence complète : Si vous choisissez l'abstinence, vous devriez également décider si vous arrêtez toutes les formes de jeu, même celles qui ne vous causent pas de difficulté à l'heure actuelle.

Par exemple, même si vous êtes préoccupé par vos habitudes de jeu aux machines à sous, vous pouvez décider d'arrêter TOUTES les formes de jeu, y compris l'achat de billets de loterie, même si la loterie ne vous cause aucun problème.

2. **Jeu responsable** : Toutes les formes de jeu se font à l'intérieur de certaines limites et de contrôles que vous établissez pour éviter les problèmes. Ces limites et ces contrôles précisent combien de fois vous jouez, pendant combien de temps vous jouez et combien d'argent vous dépensez.

Par exemple, même si vous êtes préoccupé par les machines à sous, vous décidez de MODÉRER cette activité de jeu pour la ramener à un niveau sûr, comme jouer une fois par mois et dépenser 100 \$ au maximum.

Si vous ne savez pas exactement quel but vous convient, répondez aux questions se trouvant à la page suivante. Cela vous aidera à décider ce qui pourrait être un but de traitement efficace pour vous.

CHOISIR VOTRE BUT DE TRAITEMENT

Le questionnaire suivant pourrait vous aider à choisir le but qui vous convient le mieux :		
▼	OUI	NON
1. Mes habitudes de jeu sont-elles considérées comme un problème grave ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Est-ce que j'ai déjà essayé de modérer mes habitudes de jeu sans succès ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Est-ce qu'une forme de jeu, n'importe laquelle, pourra me causer des problèmes financiers ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mon employeur ou le système de justice criminelle m'ont-ils obligé à consulter ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mes relations personnelles (avec mes amis et ma famille) sont-elles à risque si je continue de jouer ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Est-ce que je veux continuer à jouer pour récupérer l'argent que j'ai perdu ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Est-ce que je pense toujours au jeu et à des moyens de gagner ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Est-ce que je me sers du jeu pour échapper à d'autres problèmes ou émotions ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu OUI à une de ces questions, l'abstinence peut être le meilleur choix. C'est ce que nous recommanderions. Si vous décidez de modérer vos habitudes de jeu et de continuer à jouer, il est probable que vos habitudes de jeu aggraveront votre situation financière et contrarieront les personnes de qui vous dépendrez, et ce but sera difficile à atteindre et à maintenir. Cependant, nous comprenons également que la décision finale vous revient.

Surtout, si vous jouez notamment pour récupérer (même graduellement) l'argent que vous avez perdu, vous risquez alors d'aggraver sérieusement votre problème. Dans ce cas, nous recommanderions également que vous arrêtiez de jouer complètement. Ce serait la solution la plus sûre. Ce point est tellement important qu'il vaut la peine de le répéter.

ATTENTION !

Si vous jouez notamment pour récupérer UNE PARTIE ou la totalité de l'argent que vous avez perdu, vous risquez alors d'aggraver sérieusement votre problème.

BUT : JEU RESPONSABLE

Si vous avez répondu NON à toutes les questions, vous réussirez peut-être à jouer modérément. Beaucoup de joueurs demandent s'ils peuvent continuer à jouer à d'autres jeux que celui qui est à la source de leurs principales difficultés. C'est possible si les autres jeux n'ont pas causé de difficultés et si la motivation des joueurs n'est pas de gagner de l'argent ou de récupérer l'argent perdu. Par exemple, si vous décidez d'arrêter de jouer aux machines à sous, la forme de jeu qui vous a causé le plus de difficultés, mais d'acheter plus de billets de loterie pour tenter de récupérer une partie de l'argent que vous avez perdu, cela indique qu'il

vaut mieux arrêter de jouer à la loterie également. Donc, soyez honnête quant aux raisons pour lesquelles vous voulez continuer de jouer aux autres jeux. Vous devriez également vous abstenir de miser plus d'argent lorsque vous jouez aux autres formes de jeu. À la page suivante, vous trouverez des LIGNES DIRECTRICES SUR LE JEU À FAIBLE RISQUE que vous devriez suivre pour vous assurer de jouer en toute sécurité.

ABSTINENCE

L'un des dangers du jeu contrôlé, c'est de dépasser les limites et de commencer à trop jouer ou à jouer trop souvent. Il faut beaucoup de planification pour vous assurer de respecter les limites du jeu responsable lorsque vous contrôlez vos habitudes de jeu.

En guise de mesure initiale en vue d'atteindre cet objectif, il est recommandé d'arrêter TOUTES les formes de jeu pendant une certaine période. Cette période d'abstinence contribuerait à montrer que oui, vous pouvez éliminer toute forme de jeu de votre vie et bien fonctionner. En outre, elle mettrait en lumière les motivations ou les attraits du jeu que vous ne voyez pas maintenant mais qui pourraient vous causer du tort ultérieurement. L'abstinence pendant une certaine période peut atténuer certaines pressions que vous subissez à cause du jeu sans que vous ayez à vous demander comment vous pourrez contrôler la fréquence de votre jeu et de vos dépenses.

Nous recommandons donc que, même si vous décidez de continuer à vous adonner à certaines formes de jeu dans l'avenir, vous vous absteniez de jouer pendant que vous participez au programme.

En définitive, évidemment, la décision finale vous revient, car nous savons que les gens sont plus susceptibles de réussir à changer une

habitude lorsqu'ils ont établi leur propre but. Bien sûr vous pouvez toujours modifier votre but en tout temps.

LIGNES DIRECTRICES SUR LE JEU À FAIBLE RISQUE

Les lignes directrices qui suivent pourront vous aider à respecter vos limites de jeu responsable et vous permettront de profiter de vos jeux préférés sans danger.

1. Décider avant de jouer quel montant vous pouvez vous permettre de miser et ce qui est une perte acceptable. Ne jouez pas de l'argent que vous ne pouvez pas vous permettre de perdre. Supposez que vous perdrez l'argent que vous allez jouer. Il est donc sage d'établir à l'avance quel montant vous pouvez vous permettre de perdre. Cela vous permettra d'apprécier votre partie sans perdre un montant qui dépasse ce que vous pouvez vous permettre. Toutes les pertes que vous subirez (probablement) seront donc acceptables.
2. Ne comptez pas sur le jeu pour gagner de l'argent. Même si la plupart des joueurs espèrent gagner de l'argent, les joueurs à faible risque ne s'attendent pas à gagner et ne planifient pas non plus de gagner. Ils savent que le jeu est un jeu et qu'ils perdront probablement l'argent qu'ils misent, mais ils profitent tout de même de leur activité de jeu. Lorsque nous allons au cinéma, que nous mangeons au restaurant ou que nous assistons à un événement sportif, nous nous attendons à payer, c'est la même chose pour le jeu. Bien sûr, un gain constitue une prime inespérée : c'est comme obtenir des billets gratuits pour un événement ou un repas gratuit, mais on ne devrait pas s'y attendre. Le jeu doit être

d'abord et avant tout amusant, non un moyen de gagner de l'argent.

3. Comptabilisez le temps et l'argent que vous consacrez au jeu. Le fait de consigner vos habitudes de jeu vous permet de savoir combien de temps et d'argent vous consacrez au jeu et de faire des changements si vous croyez que c'est trop. Sans cette comptabilisation, il est très facile de sous-estimer la réalité et d'acquiescer de mauvaises habitudes de jeu. Notre mémoire peut parfois mélanger les choses. Cette forme de suivi permet de voir les choses telles qu'elles sont.
4. N'empruntez jamais d'argent pour jouer. Si vous devez emprunter de l'argent pour jouer, vous n'avez alors aucune justification pour jouer. Considérez le jeu comme un loisir que vous pouvez facilement vous permettre de payer. Que vous empruntiez de l'argent à des amis ou à des membres de votre famille, que vous tiriez une avance de fonds sur votre carte de crédit ou votre prochain chèque de paye, il est très risqué d'emprunter pour jouer et ce n'est pas recommandé.
5. Sachez quand vous ne devriez pas jouer. Songez à abandonner votre activité de jeu si elle perturbe vos proches, si vous dépassez continuellement les limites d'argent que vous aviez établies, si c'est une activité illégale, si vous trouvez que vous jouez d'une manière qui est très risquée ou si vous êtes sous l'influence d'alcool ou d'autres drogues. À certains moments, il vaut mieux ne pas jouer. Soyez conscient des situations de ce genre qui s'appliquent à vous.

6. Ne jouez pas pour faire face à des émotions désagréables et au stress.
Le jeu doit être considéré comme un loisir agréable. Il ne faut pas le voir comme un médicament destiné à vous faire sentir mieux. Une telle vision créera une relation malsaine entre le jeu et votre propre santé mentale. Elle donne au jeu un pouvoir qu'il ne devrait pas avoir. Si vous jouez pour faire face à des situations difficiles, il vaut mieux consulter un professionnel.
7. Si vous perdez de l'argent, N'ESSAYEZ PAS de le récupérer.
Il est normal de perdre de l'argent et il faut s'y attendre. Il serait étrange ou déraisonnable de récupérer l'argent que nous venons de dépenser en mangeant au restaurant. Perdre de l'argent au jeu c'est comme payer le droit de jouer. C'est normal et il faut s'y attendre. Essayer de récupérer vos pertes donne à penser que vous comprenez mal ce que sont de saines habitudes de jeu. Perdre de l'argent, c'est payer le droit de jouer. Ne pensez pas récupérer votre argent.

MON BUT

Décidez quel but vous poursuivrez au cours des prochaines semaines et remplissez la case qui correspond à votre choix.

ABSTINENCE

J'ai l'intention de mettre un terme aux jeux de hasard et d'argent qui m'ont fait du tort. Il est entendu que je peux décider de changer mon but ultérieurement.

Signature : _____

JEU RESPONSABLE

J'ai l'intention de jouer de façon responsable.

Ce qui signifie que je vais jouer :

_____ fois par jour, semaine ou mois.

Je vais miser au maximum _____ \$ quand je vais jouer.

Signature : _____

LE RÔLE DU JEU DANS VOTRE VIE

Lorsque vous vous préparez à changer vos habitudes de jeu au cours des prochaines semaines, n'oubliez surtout pas qu'il n'y a pas que des côtés négatifs au jeu. Il ne fait aucun doute que, comme toute forme de dépendance, le jeu comporte des aspects de plaisir et de récompense. Lorsque vous avez commencé à jouer, et même maintenant, alors que le jeu vous a fait du tort, vous trouvez encore l'expérience attrayante. Pour que votre motivation à changer vos habitudes de jeu soit réaliste, vous devez être conscient de tous les aspects du jeu, les positifs comme les négatifs.

Le prochain exercice nous en dira un peu plus sur l'effet général du jeu dans votre vie. Nous devons avoir une idée globale du rôle ou de la signification du jeu dans votre vie. Pour ce faire, nous vous demandons de penser aux aspects positifs et négatifs liés au fait de continuer à jouer et aux aspects positifs et négatifs liés au fait d'arrêter de jouer. Vos réponses mettront en perspective le rôle du jeu dans votre vie et ce à quoi vous pouvez vous attendre si vous jouez moins.



BONNES CHOSES AU SUJET DU JEU

Quels sont les avantages de continuer à jouer ? Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans l'idée de continuer à jouer (p. ex., j'aime l'excitation) ?



MAUVAISES CHOSES AU SUJET DU JEU

Quels sont les coûts du jeu ? Quels effets négatifs le jeu a-t-il dans votre vie (p. ex., je dépense trop d'argent) ?

BONNES CHOSES ASSOCIÉES AU FAIT DE NE PAS JOUER

Quels sont les avantages d'arrêter de jouer (p. ex., je vais me sentir moins stressé) ?

MAUVAISES CHOSES ASSOCIÉES AU FAIT DE NE PAS JOUER

Quels sont les coûts associés au fait d'arrêter de jouer ? Qu'est-ce qui vous manquerait le plus si vous arrêtiez de jouer (p. ex., la chance de gagner de l'argent) ?

COMMENCEZ AUJOURD'HUI !

Maintenant que vous avez établi votre but, même s'il change ultérieurement, nous vous conseillons de commencer à agir en conséquence IMMÉDIATEMENT.

Si vous avez choisi l'abstinence, arrêtez de jouer totalement AUJOURD'HUI !

Si vous avez choisi de réduire vos activités de jeu, commencez à jouer en suivant vos règles (que vous avez énoncées dans votre déclaration de but) à compter d'AUJOURD'HUI !

Évidemment, si vous avez déjà diminué vos activités de jeu ou arrêté de jouer, continuez. Vous réussissez déjà.

Utilisez les techniques ou idées auxquelles vous pouvez penser pour atteindre votre but. Vous pouvez demander à quelqu'un en qui vous avez confiance de vous aider à atteindre votre but. Ce programme est plus efficace s'il s'appuie sur les atouts et les ressources que vous avez déjà. Vous aurez alors plus de facilité à atteindre votre but et à le respecter à long terme. Ce programme est conçu de manière à ce que vous lisiez le sujet de chaque semaine et que vous fassiez les exercices. Veuillez énumérer ci-dessous certaines des choses que vous pouvez faire maintenant (ou que vous faites déjà) pour vous aider à atteindre votre but de traitement AUJOURD'HUI. (Par exemple, couper les cartes de crédit, éviter l'hippodrome, passer du temps en famille, etc.)

- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____

SOYEZ CRÉATIF(VE) !!!

DEMANDEZ AUX AUTRES DE VOUS AIDER !!!

LANCEZ-VOUS DES DÉFIS !!!

TRAVAILLEZ FORT !!!

**UTILISEZ CE QUI A
FONCTIONNÉ AVANT !!!**