



Le jeu doit rester un jeu

manuel d'autocontrôle

Table des matières

1	Introduction	4
----------	---------------------------	---

2	Examinons vos comportements de jeu	10
----------	---	----

- A. Pourquoi les gens jouent-ils?
- B. Qu'est-ce que le jeu excessif?
- C. Les aspects de la vie qui sont affectés

3	Agissons!	20
----------	------------------------	----

- A. Se fixer des buts
 - Buts à court terme
 - Comment progressez-vous?
 - Buts à long terme
- B. Situations à risque
 - Composer avec les situations à risque
 - Développer des passe-temps
- C. Le journal de vos activités quotidiennes
- D. La gestion du stress

4	Autoévaluation	52
----------	-----------------------------	----

5	Mot d'encouragement	56
----------	----------------------------------	----

Dans le but d'alléger le texte, le masculin est utilisé autant pour désigner les femmes que les hommes.



Introduction

Introduction

Il y a un proverbe chinois qui dit :

« JOUER, SANS LE FAIRE
SÉRIEUSEMENT, A UN EFFET
CALMANT ET RELAXANT, MAIS
LE JEU SÉRIEUX PEUT AFFECTER
VOTRE SANTÉ MENTALE ».

En effet, si le jeu n'entraîne pas de conséquences négatives dans la vie d'une personne, c'est un divertissement. Lorsqu'une personne n'arrive pas à contrôler ses comportements de jeu, sa santé, sa famille, ses relations interpersonnelles, sa carrière et sa stabilité financière s'en trouvent menacées. Le but de ce manuel d'autocontrôle est d'aider le joueur à reprendre le contrôle sur sa vie.

Répondez aux questions suivantes pour vérifier votre comportement de jeu :

- _____ 1. Avez-vous déjà consacré au jeu du temps qui devait être passé au travail?
- _____ 2. Le jeu a-t-il déjà rendu votre vie domestique malheureuse?
- _____ 3. Le jeu affecte-t-il votre réputation?
- _____ 4. Avez-vous déjà éprouvé du remords après avoir joué?
- _____ 5. Avez-vous déjà joué pour payer vos dettes ou pour résoudre d'autres difficultés financières?
- _____ 6. Le jeu fait-il décroître votre ambition ou votre efficacité?
- _____ 7. Après avoir perdu, avez-vous l'impression de devoir retourner jouer le plus tôt possible pour récupérer vos pertes?
- _____ 8. Après avoir gagné, éprouvez-vous un besoin urgent de retourner jouer et de gagner plus?
- _____ 9. Avez-vous souvent joué jusqu'à ce que votre dernier dollar s'envole?
- _____ 10. Avez-vous déjà emprunté pour financer votre jeu?

- _____ 11. Avez-vous déjà vendu quelque chose pour financer votre jeu?
- _____ 12. Pensez-vous à utiliser de l'argent destiné à vos dépenses courantes pour jouer?
- _____ 13. Le jeu vous a-t-il rendu insensible à votre propre bien-être ou à celui de votre famille?
- _____ 14. Avez-vous déjà joué plus longtemps que prévu?
- _____ 15. Avez-vous déjà joué pour échapper à des soucis ou à des problèmes?
- _____ 16. Avez-vous déjà commis ou pensé commettre des actes illégaux pour financer votre jeu?
- _____ 17. Avez-vous de la difficulté à dormir à cause du jeu?
- _____ 18. Est-ce que des désaccords, des déceptions ou des frustrations vous incitent à jouer?
- _____ 19. Avez-vous déjà éprouvé le besoin de jouer pour célébrer un événement heureux?
- _____ 20. Avez-vous déjà pensé au suicide comme résultante de vos activités de jeu?

Si vous avez répondu « oui » à sept questions ou plus, cela signifie que vous êtes considéré comme un joueur éprouvant des problèmes. Nous vous encourageons à recourir à de l'aide professionnelle pour développer des moyens de changer vos comportements face au jeu. Les conseillers professionnels sont des intervenants qui possèdent une expertise en service de consultation et en psychologie. Ils peuvent vous aider à vous comprendre, à identifier vos problèmes et à les résoudre. Ce manuel est conçu pour que vous puissiez travailler, avec un conseiller professionnel ou tout autre aidant potentiel tel que votre conjoint ou un ami qui ne joue pas, à vous réapproprier le contrôle de votre vie. Il vous aidera à explorer vos comportements de jeu, à évaluer leurs impacts sur vous et à développer des façons de changer vos habitudes de jeu.



Comme les comportements problématiques liés au jeu affectent non seulement la vie de la personne concernée mais aussi celle de sa famille, ce manuel contient également une partie pour les membres de votre famille (ou vos amis) qui souffrent des effets du jeu excessif.

Travailler avec un conseiller professionnel et les membres de votre famille (ou vos amis) est la clé qui vous permettra de changer vos comportements de joueur.

**Examinons
vos comportements de jeu**



Examinons vos comportements de jeu

D'abord, explorons vos comportements de jeu. Comprendre les raisons pour lesquelles on joue, aide à mettre un frein au jeu problématique.

A. Pourquoi les gens jouent-ils?

Voici quelques raisons pour lesquelles la plupart des gens jouent. Cochez celles qui sont pertinentes pour vous.

- gagner de l'argent
- l'excitation
- le divertissement
- l'activité sociale
- l'amélioration de l'estime personnelle
- le défi
- échapper à la solitude et à l'ennui
- échapper à des problèmes, par exemple : des problèmes familiaux, financier, etc.
- autres, tels que : _____

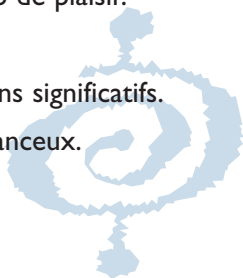
B. Qu'est-ce que le jeu excessif?

On peut développer une dépendance aux jeux de hasard et d'argent, tout comme on peut devenir dépendant de la drogue. Pour un joueur excessif, le jeu est une dépendance dirigée par une impulsion incontrôlable de gager. Le jeu prend une importance telle dans sa vie, qu'il en arrive à la dominer complètement. Le joueur excessif est alors confronté à d'importants problèmes personnels, familiaux, professionnels, ou scolaires s'il s'agit d'un jeune.

Le jeu excessif s'installe progressivement. Les problèmes de jeux se développent en trois phases.

1 PHASE GAGNANTE

- On a beaucoup de plaisir.
- On est excité.
- On fait des gains significatifs.
- On se sent chanceux.



2

PHASE PERDANTE



- On emprunte de l'argent.
- On vend des objets personnels.
- On s'absente de l'école ou du travail sans raison valable.
- On joue plus souvent.
- On se justifie constamment.
- On rejoue pour tenter de regagner l'argent perdu.

3

PHASE DE DÉSESPOIR



- On est obsédé par le jeu.
- On ment.
- On triche.
- On vole.
- On est dépressif et sans espoir.
- On peut avoir des idées suicidaires.

L'expérience de monsieur Tremblay illustre fort bien ce processus.

M. Tremblay, âgé de 38 ans, est marié depuis huit ans et a un garçon de cinq ans. Il aime jouer aux cartes et ce jeu ne lui a jamais causé de problèmes majeurs dans la vie.

Il y a environ un an, il a perdu son travail et n'a pas réussi à s'en trouver un autre. Il est très inquiet. Un jour, un ami l'a invité au casino. Par curiosité, il s'y est rendu pour un après-midi de détente et un peu de divertissement. Au début, il a gagné un petit montant d'argent et il en était heureux. Comme il ne travaillait pas, il s'est dit qu'il pourrait y retourner régulièrement pour faire de l'argent.

Alors, il est retourné au casino plus fréquemment. Il a commencé à perdre de l'argent qu'il voulait toujours récupérer. Malheureusement, il en a perdu de plus en plus et a dû vendre sa maison pour rembourser sa dette.

Sa relation avec sa conjointe s'est détériorée. Le jeu est devenu pour lui une façon d'échapper à ses problèmes. Il a joué des sommes de plus en plus importantes et a accumulé une dette immense. Sa conjointe a emprunté de l'argent auprès de ses proches pour payer ses dettes. Il a promis de ne plus jamais jouer. Cependant, il a continué à jouer et a perdu le contrôle. Finalement, sa conjointe l'a menacé de divorcer.

ET VOUS? Avez-vous vécu, ou vivez-vous actuellement des expériences semblables? Décrivez quelques-unes de vos expériences liées aux trois phases du jeu.

1. Phase gagnante :

2. Phase perdante :

3. Phase de désespoir :

(Nous vous invitons à partager vos réflexions et à discuter de celles-ci avec votre conseiller.)

C. Les aspects de la vie qui en sont affectés

Après avoir exploré les raisons pour lesquelles il vous arrive de jouer et les phases que vous avez peut-être expérimentées, nous explorons les différents aspects de votre vie (et de la vie d'autres personnes) qui peuvent en avoir été affectés. Ceci peut vous inciter à entreprendre des actions sérieuses et immédiates pour remédier à vos comportements problématiques.

Le jeu problématique, comme d'autres types de dépendances, affecte tous les aspects de la vie : financier, légal, physique et émotionnel, travail, éducation, vie sociale et familiale.

Quels effets le jeu a-t-il sur **VOTRE** vie?
Cochez ceux qui s'appliquent à vous.

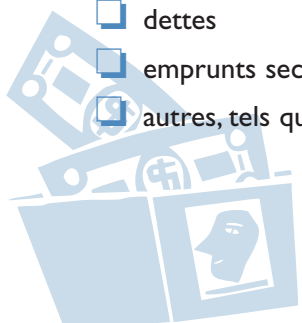
1 ASPECT FINANCIER

difficultés budgétaires

dettes

emprunts secrets

autres, tels que : _____



2

ASPECT LÉGAL

- tout comportement illégal
- problème avec la justice
- liens avec des prêteurs usuriers
- autres, tels que : _____

3

ASPECT PHYSIQUE

- perte ou gain de poids
- problèmes digestifs
- difficulté à dormir
- usage de drogues et/ou d'alcool
- autres, tels que : _____

4

ASPECT ÉMOTIONNEL

- frustration
- anxiété, par exemple : crise de panique
- dépression
- pensées suicidaires
- tentative(s) de suicide
- autres, tels que : _____

5

TRAVAIL

- retard au travail
- absences injustifiées
- baisse de productivité
- congédiement
- autres, tels que : _____

6

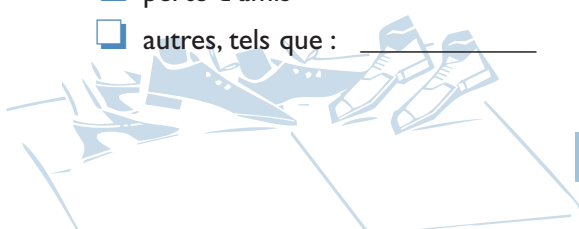
ÉDUCATION

- diminution de la motivation
- absences des cours pour jouer
- penser à jouer en étudiant
- abandon de l'école
- autres, tels que : _____

7

VIE SOCIALE

- rester à l'écart des amis
- conflit avec des amis
- perte d'amis
- autres, tels que : _____



- conflits avec le conjoint à cause du jeu
- éloignement du conjoint, des enfants, des parents
- problèmes intimes avec le conjoint
- autres, tels que : _____

Cet exercice vous fournit une évaluation globale de l'impact du jeu excessif sur votre vie. Ceci vous indiquera jusqu'à quel point le jeu vous a déjà affecté. Si vous avez coché cinq cases ou que deux aspects de votre vie en sont affectés, votre comportement au jeu est en perte de contrôle. Êtes-vous heureux dans la présente situation? Désirez-vous faire quelque chose pour améliorer la situation?

Ce test est une évaluation sommaire et ne peut servir à établir un diagnostic de dépendance au jeu.



Agissons!



Agissons!

Maintenant que vous avez évalué votre comportement de jeu, peut-être avez-vous découvert qu'il a un impact négatif sur vous et votre famille. Si vous souhaitez changer vos comportements, vous pouvez le faire. Vous ne savez pas où et quand commencer?

L'exemple de vie qui suit saura peut-être vous servir d'encouragement et de modèle.



Permettez-nous de revenir au cas de monsieur Tremblay

*Puisque sa conjointe voulait divorcer, M. Tremblay a pensé à chercher de l'aide. Il ne savait pas si cela fonctionnerait, mais il s'est dit qu'il n'y avait pas beaucoup d'autres possibilités. Il est donc allé chercher de l'aide auprès d'un conseiller. Au cours du processus de consultation, M. Tremblay a identifié que ses habitudes de jeu étaient causées par les **STRESS** de sa vie. Il se servait du jeu pour composer avec le stress du chômage, des conflits avec sa femme, etc. Chaque fois qu'il faisait face à un stress, il allait jouer.*

Après quelques rencontres avec le conseiller, M. Tremblay a appris les attitudes à adopter pour composer avec le stress et s'est joint à un groupe d'entraide. Il a commencé à suivre des cours de perfectionnement et s'est mis à la recherche d'un emploi. Chaque fois qu'il avait des problèmes et voulait jouer, il téléphonait à un membre du groupe d'entraide pour obtenir du soutien.

Graduellement, M. Tremblay s'est réapproprié le contrôle de ses comportements. Il a obtenu à nouveau la confiance de sa conjointe et s'est trouvé un emploi. Ce n'était pas une démarche facile, mais il a réussi à contrôler ses habitudes de jeu. Il se sentait plus calme et en accord avec lui-même.

A. Se fixer des buts

Maintenant que vous vous êtes engagé à changer vos comportements de jeu, procédons étape par étape. Quels sont les buts que vous vous êtes fixés? Il y a des buts à court terme (des choses à accomplir immédiatement) et des buts à long terme (qui prennent au moins de deux à trois ans à se réaliser). Par exemple, réduire votre dette est un but à court terme alors que vous débarrasser entièrement de votre dette est un but à plus long terme.

BUTS À COURT TERME

Permettez-nous d'abord de commencer avec les buts à court terme que vous souhaitez réaliser immédiatement (ils peuvent avoir trait à différents aspects de votre vie tels que les finances, le travail, la famille, votre santé physique et émotionnelle). Écrivez au moins un but pour chacun de ces aspects de votre vie.

Par exemple :

But à court terme	Actions	Aidants
Réduire votre dette	<ol style="list-style-type: none">1. Cesser d'emprunter aux autres2. Rechercher activement un emploi	<ol style="list-style-type: none">1. Conjoint et membres de la famille2. Conseiller en emploi

Lorsque vous êtes prêt à changer votre comportement par rapport au jeu, l'aide d'un conseiller professionnel, d'un autre aidant ou d'un proche est suggéré. Ceux-ci peuvent vous aider à identifier vos problèmes, à vous fixer des buts et à établir des stratégies. Aussi, ils vous encourageront tout au long du processus. Vous n'êtes pas seul. Laissez les autres vous aider.

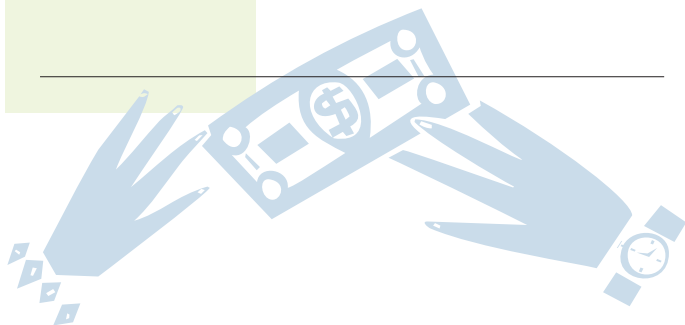
Buts à court terme	Actions	Aidants
Améliorer ma stabilité financière	1. _____ 2. _____	_____ _____
Améliorer ma santé physique et émotionnelle	1. _____ 2. _____	_____ _____
Améliorer mes relations familiales	1. _____ 2. _____	_____ _____
Améliorer mon emploi/éducation	1. _____ 2. _____	_____ _____
Réduire mes comportements de jeu	1. _____ 2. _____	_____ _____

COMMENT PROGRESSEZ-VOUS?

Une fois que vous avez commencé à travailler à l'atteinte de vos buts à court terme, il est utile de vérifier vos progrès régulièrement, c'est-à-dire aux deux semaines. Pour chaque action que vous avez décidé d'entreprendre, écrivez le progrès réalisé à ce jour et le nom de la personne qui vous a aidé au cours de la démarche.

But à court terme :
améliorer ma stabilité financière

Actions à entreprendre	Progrès à ce jour	Aidants
1.		
2.		



But à court terme :
améliorer ma santé physique
et émotionnelle

Actions à entreprendre	Progrès à ce jour	Aidants
1.		
2.		

But à court terme :
améliorer mes relations familiales

Actions à entreprendre	Progrès à ce jour	Aidants
1.		
2.		

But à court terme :
améliorer mon emploi/éducation

**Actions
à entreprendre**

Progrès à ce jour Aidants

1.

2.



But à court terme :
réduire mes comportements de jeu

**Actions
à entreprendre**

Progrès à ce jour Aidants

1.

2.

Écrivez les autres actions que vous devez entreprendre pour améliorer vos progrès par rapport à chacun de vos buts à court terme énumérés ci-dessous.

Buts à court terme	Actions restant à entreprendre	Aidants
1. Finance		
2. Santé physique et émotionnelle		
3. Famille		
4. Emploi/éducation		
5. Réduire mes comportements de jeu		

Lorsque vous constatez des signes de progrès significatifs et constants dans la réalisation de vos buts à **COURT TERME**, vous devriez planifier attentivement des buts à plus **LONG TERME**.

BUTS À LONG TERME

Fixons-nous maintenant des buts à long terme (d'ici 2 à 3 ans). La façon la plus facile d'identifier vos buts à long terme est probablement de vous demander où vous aimeriez être dans deux ou trois ans. Discutez-en avec votre conseiller ou votre aidant et dressez la liste de vos buts à long terme dans le tableau qui suit.



But à long terme :

Améliorer ma stabilité financière

Aidants :

1. _____

2. _____

But à long terme :

Améliorer ma santé physique
et émotionnelle

Aidants :

1. _____

2. _____

But à long terme :

Améliorer mes relations familiales

Aidants :

1. _____

2. _____

But à long terme :

Améliorer mon emploi/éducation

Aidants :

1. _____

2. _____

But à long terme :

Réduire mes comportements
de jeu

Aidants :

1. _____

2. _____

But à long terme :

Autres

Aidants :

1. _____

2. _____

B. Situations à risque

Même si vous avez des buts clairs et que vous avez planifié des actions à entreprendre, il vous arrive peut-être d'avoir encore envie de jouer. Peut-être désirez-vous connaître ce qui suscite votre désir de jouer et comment composer avec ce désir. Voyons ce qu'il en est à l'aide du tableau qui suit.

À quel moment de la journée êtes-vous le plus susceptible de jouer? Le tableau suivant vous aidera à identifier les jours et les heures où vous êtes le plus vulnérable. Ceci vous permettra d'effectuer des changements pertinents.

Premièrement, veuillez inscrire les journées et les heures où vous avez joué la semaine dernière :

Utilisez la lettre **J** lorsque vous avez joué.

Utilisez la lettre **V** lorsque vous avez voulu jouer, mais ne l'avez pas fait.

J = joué

V = avez voulu jouer, mais ne l'avez pas fait

	Dim.	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
Minuit							
1 h							
2 h							
3 h							
4 h							
5 h							
6 h							
7 h							
8 h							
9 h							
10 h							
11 h							
Midi							
13 h							
14 h							
15 h							
16 h							
17 h							
18 h							
19 h							
20 h							
21 h							
22 h							
23 h							

Maintenant, vérifiez les cases que vous avez remplies d'un J ou d'un V.

Cela vous indiquera combien de temps vous avez passé à jouer ainsi que l'objet de vos pensées au cours de la dernière semaine.

Nombre de J = _____
+ Nombre de V = _____
Total = _____

Les situations énumérées ci-dessous sont considérées à risque. Cochez celles qui correspondent à votre situation individuelle. Qu'est-ce qui vous incite à jouer? Examinez la liste suivante et indiquez les situations qui s'appliquent à votre cas.

- Je suis seul à la maison.
- Je me sens déprimé.
- Mon portefeuille est plein d'argent.
- Je veux me récompenser.
- Je me suis disputé avec mon conjoint.
- Il y avait une maison de jeu sur mon chemin.
- Mes patrons et mes collègues vont jouer.
- Je m'ennuie et me sens las.
- J'ai du temps libre.
- J'ai consommé de l'alcool et/ou des drogues.
- Je ne m'entends pas bien avec les autres.
- Je veux mettre à l'épreuve ma discipline et ma volonté.
- Quelqu'un m'encourage à jouer.
- Je socialise et d'autres personnes jouent.
- Je perçois des signes voulant que la « chance » soit avec moi.
- autres, tels que : _____

Maintenant, relisez la liste et encerclez les 5 situations les plus à risque pour vous.

COMPOSER AVEC LES SITUATIONS À RISQUE

Pour chacune des situations à risque que vous avez identifiées, inscrivez quelques stratégies qui vous aideraient à résister au jeu. Il serait utile d'inscrire les noms des personnes qui peuvent vous aider dans ces situations. Par exemple : conjoint, amis, etc.

Exemple 1

Situation à risque :

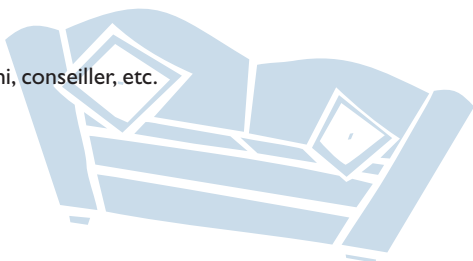
Rester seul à la maison

Actions préventives :

- Éviter de rester seul à la maison
- Demander à un ami de venir au cinéma avec moi
- Demander à mon conjoint de rester à la maison avec moi

Aidants :

Conjoint, ami, conseiller, etc.



Situation à risque :

Avoir un portefeuille plein d'argent

Actions préventives :

- Garder dans mon portefeuille seulement le montant nécessaire à mes besoins du jour
- Déposer mon salaire à la banque immédiatement après l'avoir reçu
- Lorsque je suis en possession d'une importante somme d'argent, la remettre à une personne de confiance

Aidants :

Conjoint, ami, conseiller, etc.

Identifiez chacune de vos situations à risque, les stratégies préventives immédiates et les aidants :

Situation à risque :

Stratégies préventives immédiates :

- ---
- ---
- ---

Aidants :

- ---

Situation à risque :

Stratégies préventives immédiates :

- ---
- ---
- ---

Aidants :

- ---

2

Situation à risque :

Stratégies préventives immédiates :

- ---
- ---
- ---

Aidants :

- ---

3

Situation à risque :

Stratégies préventives immédiates :

- ---
- ---
- ---

Aidants :

- ---

4

Situation à risque :

Stratégies préventives immédiates :

- ---
- ---
- ---

Aidants :

- ---

5

DÉVELOPPER DES PASSE-TEMPS

Développer d'autres passe-temps pour composer avec les situations à risque et remplacer le jeu est alors très efficace. Qu'aimeriez-vous faire pendant vos temps libres?

Par exemple : magasiner, faire de la natation, cuisiner, regarder la télévision, etc. Inscrivez les passe-temps que vous aimeriez pratiquer comme substituts au jeu.

Passe-temps

**Personnes qui peuvent
se joindre à vous**

1.

2.

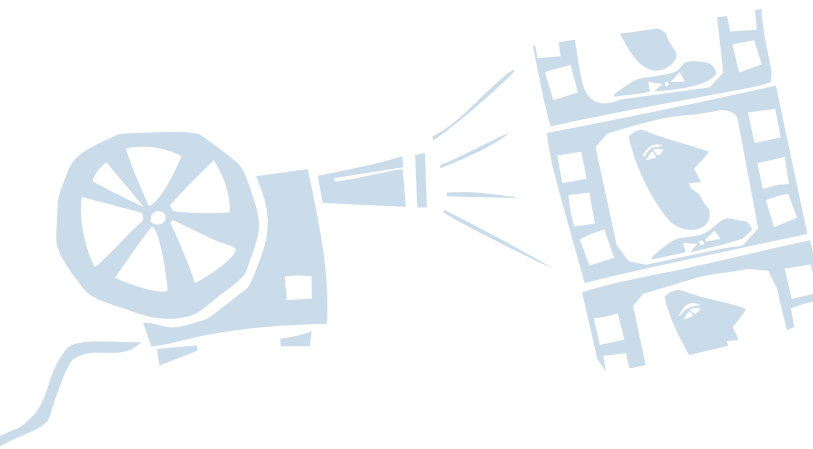
3.

C. Le journal de vos activités quotidiennes

De manière à acquérir un meilleur contrôle de votre temps, il est important de planifier d'avance vos activités quotidiennes.

Dressez maintenant le journal de vos activités.

Indiquez d'abord ce que vous prévoyez faire dans la colonne **PLAN.**



Dimanche

Heure	Plan	Réalité
Minuit		
2 h		
4 h		
6 h		
8 h		
10 h		
Midi		
14 h		
16 h		
18 h		
20 h		
22 h		
Minuit		



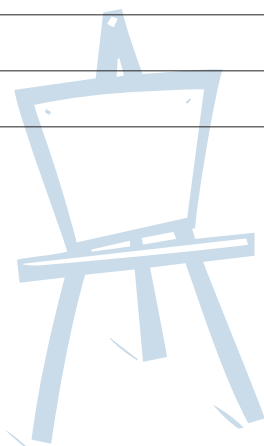
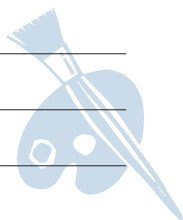
Lundi

Heure	Plan	Réalité
Minuit		
2 h		
4 h		
6 h		
8 h		
10 h		
Midi		
14 h		
16 h		
18 h		
20 h		
22 h		
Minuit		



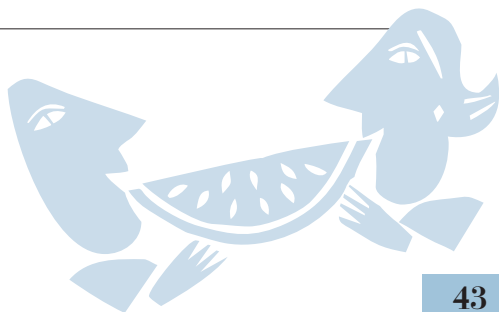
Mardi

Heure	Plan	Réalité
Minuit		
2 h		
4 h		
6 h		
8 h		
10 h		
Midi		
14 h		
16 h		
18 h		
20 h		
22 h		
Minuit		



Mercredi

Heure	Plan	Réalité
Minuit		
2 h		
4 h		
6 h		
8 h		
10 h		
Midi		
14 h		
16 h		
18 h		
20 h		
22 h		
Minuit		



Jeudi

Heure

Plan

Réalité

Minuit

2 h

4 h

6 h

8 h

10 h

Midi

14 h

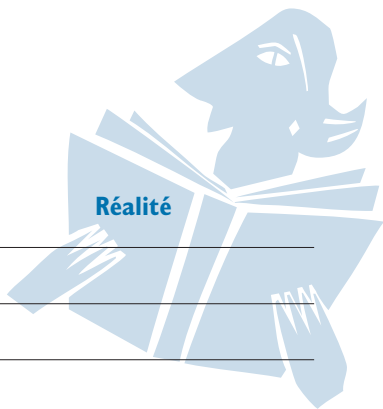
16 h

18 h

20 h

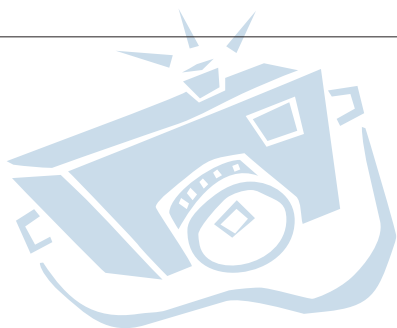
22 h

Minuit



Vendredi

Heure	Plan	Réalité
Minuit		
2 h		
4 h		
6 h		
8 h		
10 h		
Midi		
14 h		
16 h		
18 h		
20 h		
22 h		
Minuit		



Samedi

Heure	Plan	Réalité
Minuit		
2 h		
4 h		
6 h		
8 h		
10 h		
Midi		
14 h		
16 h		
18 h		
20 h		
22 h		
Minuit		



Maintenant, revenez à cette liste et indiquez ce qui s'est **réellement passé** dans la colonne **RÉALITÉ**.

Cet exercice peut se poursuivre pendant quelques semaines ou plus.



VOUS AVEZ BESOIN D'ÉNERGIE ET DE DISCIPLINE POUR POURSUIVRE VOTRE CHEMIN.

Si vous ne réussissez pas la première fois, vous voudrez probablement comprendre pourquoi et ainsi développer des stratégies pour composer avec les éléments qui ont causé votre retour au jeu.

CONTINUEZ D'ESSAYER.

Tant que vous essaieriez, vous constaterez des améliorations. Vous devez vous rappeler que changer un comportement n'est pas chose facile et que c'est un long processus. Ça n'arrivera pas du jour au lendemain.

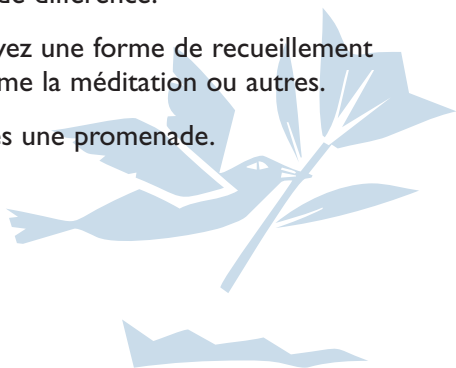
**NE VOUS DÉCOURAGEZ PAS!
CONTINUEZ D'ESSAYER!**

D. La gestion du stress

Le processus pour cesser de jouer crée beaucoup de stress. Il est possible que vous rencontriez des difficultés dans la poursuite de vos objectifs. Vous pouvez aussi être déçu de vos propres comportements. La gestion du stress est très importante. De manière à garder le contrôle, voici quelques trucs pour relâcher la tension :

1 APPRENEZ À RELAXER

- Adonnez-vous à des exercices de respiration.
- Quelques minutes de calme et de silence chaque jour peuvent faire une grande différence.
- Essayez une forme de recueillement comme la méditation ou autres.
- Faites une promenade.



2

FAITES DE L'EXERCICE RÉGULIÈREMENT

- Nagez, marchez, faites de la bicyclette. Tout sport qui vous plaît permet de relâcher la pression et de vous soulager du stress.

3


PARLEZ-EN

- Discutez du problème et de vos frustrations avec une personne de confiance.

4

SOYEZ RÉALISTE

- Continuez à pratiquer!
N'abandonnez pas!
- Ne vous attendez pas à une amélioration radicale de vos comportements dans un court délai.



Autoévaluation

Autoévaluation

Veillez remplir ce questionnaire à chaque trois mois tant que vous en aurez besoin.

Évaluation de l'amélioration

0 = pas de changement

1 = léger changement

2 = changement significatif

3 = beaucoup d'amélioration

4 = pleinement réalisé

Buts à court terme

Indiquez vos principaux buts à court terme

Encerclez votre taux de progrès

Finances

1. _____

0 | 2 3 4

2. _____

0 | 2 3 4

Santé physique et émotionnelle

1. _____

0 | 2 3 4

2. _____

0 | 2 3 4

Famille

1. _____

0 | 2 3 4

2. _____

0 | 2 3 4

Emploi /Éducation

1. _____

0 | 2 3 4

2. _____

0 | 2 3 4

Réduction des comportements de jeu

1. _____

0 | 2 3 4

2. _____

0 | 2 3 4

Buts à long terme

Indiquez vos principaux buts à long terme

Encerclez votre taux de progrès

Finances

1. _____

0 | 1 | 2 | 3 | 4

2. _____

0 | 1 | 2 | 3 | 4

Santé physique et émotionnelle

1. _____

0 | 1 | 2 | 3 | 4

2. _____

0 | 1 | 2 | 3 | 4

Famille

1. _____

0 | 1 | 2 | 3 | 4

2. _____

0 | 1 | 2 | 3 | 4

Emploi/Éducation

1. _____

0 | 1 | 2 | 3 | 4

2. _____

0 | 1 | 2 | 3 | 4

Réduction des comportements de jeu

1. _____

0 | 1 | 2 | 3 | 4

2. _____

0 | 1 | 2 | 3 | 4



Mot d'encouragement

Mot d'encouragement

VOTRE PRÉSENT EST LE
RÉSULTAT DE VOTRE PASSÉ.
VOTRE AVENIR DÉPEND DE
CE QUE VOUS FAITES
AUJOURD'HUI.

Si vous souhaitez un avenir plus heureux, ne manquez pas l'opportunité de changer et de vous améliorer aujourd'hui. Ça vaut la peine de continuer à essayer de changer une habitude qui a un impact négatif sur votre vie. Souvenez-vous, le changement est un long processus. Au cours de vos démarches vers le changement, vous rencontrerez divers obstacles et vous aurez peut-être des écarts ou des rechutes. Cela est normal, alors n'abandonnez pas. Donnez-vous une autre chance et vous réussirez. Félicitez-vous de chacune de vos réalisations, même les plus petites.

Appréciez votre route vers le changement et poursuivez le bon travail. Nous vous suggérons de garder en tête votre vulnérabilité face aux jeux de hasard et d'argent. Utilisez votre manuel d'autocontrôle tant que vous en aurez besoin. Continuez de noter vos progrès. Continuez à vous améliorer. Ceci est la partie la plus importante que vous jouerez dans votre vie.

Si le jeu n'est plus un divertissement...

1 866 SOS-JEUX^{MC}
JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE

FONDATION
MISE SUR TOI

une initiative de Loto-Québec