

**Lisa Ustok & Joanna Hughes**  
**10 étapes pour  
surmonter l'addiction  
au jeu**



## 10 étapes pour pour surmonter l'addiction au jeu

**Lisa Ustok & Joanna Hughes**

Dans notre société en crise, les jeux d'argent restent un passe-temps très prisé. Cependant pour certains ils ne sont plus un simple loisir mais une habitude contraignante dont ils ne parviennent pas à se défaire. Or il est possible de se libérer de cette dépendance.

Si vous constatez que vous jouez excessivement aux jeux d'argent, si vous souhaitez réduire ou cesser complètement ces pratiques, ou si l'un de vos proches est accroc au jeu, ce livre vous aidera à reprendre le contrôle. Il vous aidera à fixer des objectifs réalistes pour réussir et persévérer dans le changement que vous souhaitez.

---

*Lisa Ustok & Joanna Hughes sont conseillères d'insertion et de probation. Elles disposent d'une longue expérience dans l'accompagnement des personnes dépendantes du jeu.*



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

## 3 | Trouver la motivation pour changer

Votre degré de motivation déterminera l'enthousiasme et l'ardeur du travail que vous entreprendrez pour changer. Sans une motivation suffisante et constante, vos efforts perdront de leur intensité.

Cette section vous propose des exercices qui vous permettront :

- d'évaluer convenablement et avec réalisme votre degré actuel de motivation pour renoncer au jeu compulsif ;
- de renforcer votre motivation et de lui donner une intensité et une cohérence telles qu'elle vous portera jusqu'au bout de votre parcours vers un changement de comportement.

Ces exercices *vous* aideront à devenir le spécialiste du traitement de votre dépendance au jeu. Le principe qui consiste à faire de vous le responsable de votre changement est essentiel pour que ce programme d'efforts personnels soit efficace et engendre un changement durable. Ce livre vous fournira des conseils et des techniques à appliquer, mais vous seul êtes capable d'opérer les modifications nécessaires pour transformer votre vie.

### Mise en pratique

---

Pour que ces exercices deviennent des outils précieux d'évaluation et de renforcement de votre motivation, soyez prêt à :

1. Leur consacrer du temps quotidiennement. Idéalement, pratiquez-les à la même heure chaque jour, par exemple à la fin de la journée avant de vous préparer pour la nuit ou à un autre moment lorsque vous vous sentez à l'aise, lorsque vous avez du temps et lorsque vous êtes mieux disposé à la

réflexion. Si le meilleur moment ne vous appa-raît pas clairement au début, essayez plusieurs heures de la journée pour trouver celle qui vous convient le mieux.

2. Être honnête envers vous-même à propos de vos actes, vos pensées et vos sentiments. C'est difficile, surtout s'il s'agit d'un domaine qui a provoqué des conséquences négatives et des émotions douloureuses et pénibles.

Toutefois, si vous ne vous montrez pas véritablement honnête envers vous-même lorsque vous pratiquerez ces activités, elles n'auront qu'un intérêt négligeable pour votre objectif de changement. De plus, elles ne vous aideront pas à aborder efficacement les questions majeures qui, réglées, vous aideront à affronter le problème vaste et complexe que le jeu est progressivement devenu dans votre vie.

---

La motivation est un aspect important de l'évaluation du changement. Si vous relisez les affirmations cochées au Chapitre 2, vous aurez une idée de l'étendue de votre motivation en faveur du changement.

L'un des exercices conçus pour évaluer votre motivation consiste à relever les arguments pour et contre le jeu, comme dans les exemples ci-dessous. Veillez à envisager le jeu sous tous ses angles, voyez large et songez au moindre aspect de votre vie.

Arguments en faveur du jeu	Arguments en défaveur du jeu
Quand je gagne, je pense avoir été intelligent ou compétent, ce qui me donne le sentiment d'être le maître du monde.	Je me sens très mal quand j'ai trop dépensé.
Empocher un gain et me sentir bien quand je dépense l'argent d'une victoire ; c'est comme de l'argent gratuit.	Mon conjoint et moi nous disputons sans cesse à ce propos.
Il arrive que le jeu ressemble à un « ami ».	J'ai l'impression d'être un parent nul et je me sens horriblement coupable quand je perds de l'argent que j'aurais pu consacrer à mes enfants.
	J'ai honte au souvenir des mensonges que j'ai inventés pour couvrir mes secrets de jeu.
	J'ai l'impression que le jeu contrôle ma vie.
	J'ai la sensation qu'il arrive à mes amis de se méfier de moi pour les questions d'argent.

<p>J'ai une place et de bonnes relations dans le monde du poker ; nous rions beaucoup.</p> <p>Source d'excitation.</p> <p>Chasse le désespoir.</p>	<p>La satisfaction est temporaire et finit à long terme par mener au désespoir.</p> <p>Endettement considérable.</p>
--	--

## Mise en pratique

Qu'éprouvez-vous à la lecture de cette liste ? Êtes-vous davantage enclin à vouloir changer après avoir analysé les arguments pour et contre ?

Évaluez chacun de ces points sur une échelle de 1 à 10. Passez ensuite à l'exercice suivant et notez les arguments pour et contre le renoncement au jeu.

Arguments en faveur du renoncement au jeu	Arguments en défaveur du renoncement au jeu
<p>Je ne devrais plus mentir à mon patron sur la raison pour laquelle j'ai besoin d'une avance sur salaire.</p> <p>J'aurais plus d'argent à dépenser pour moi.</p> <p>Je passerais plus de temps avec mes enfants.</p> <p>Je n'aurais plus honte en me regardant dans le miroir.</p> <p>Les occasions de mener une vie sociale différente pourraient s'avérer plus intéressantes.</p> <p>Finie la fausseté.</p>	<p>Je suis désormais devenu un spécialiste dans mon domaine de jeu ; ce serait du gâchis.</p> <p>Je devrais occuper mon temps autrement.</p> <p>Aucun projet en perspective pour le week-end.</p> <p>Je perdrai peut-être le contact avec mes compagnons de jeu, qui font partie de ma vie depuis si longtemps.</p> <p>Je devrais faire preuve de créativité pour trouver d'autres façons de décompresser en fin de journée.</p> <p>Moins d'excitation et aucun moyen d'échapper à la réalité.</p>

Dressez à présent la liste de ce que vous avez déjà perdu à cause du jeu, par exemple :

- De bonnes conditions de crédit : difficile dans ce cas

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



## Journal de jeu (exemple complété)

Date: 21 octobre 2011

Jour de la semaine: samedi

Heure: 14h30

Lieu où l'impulsion de jouer est apparue:

Chez moi, en regardant la télévision. En zappant, je suis tombé sur les courses hippiques, ce qui a déclenché l'envie de jouer.

Intensité du désir de jouer (faible, moyenne, forte): faible

Que s'est-il passé? Ai-je joué? non.

Détails:

Sentiments: j'étais détendu chez moi, seul, avant que l'impulsion apparaisse. Je me sentais un peu et j'étais désabusé, je savais que si je regardais les courses à la télévision, je ferais pas avec envie de jouer.

Pensées: Si je me rendais au point de vente du P.M.U. en ville, je m'occuperais pendant le reste de l'après-midi, je trouverais un truc à faire, je signerai probablement quelque chose, ce qui donnerait un peu de relief à ma journée.

J'y verrais aussi quelques amis.

Pensées contradictoires: Je n'ai pas envie de dépenser le moindre argent inutilement aujourd'hui parce que je suis fauché en ce moment. J'essaie aussi d'aller chercher de l'argent parce que je n'en ai pas à la maison donc je suis vraiment partagé.

Il est important de tenir votre journal régulièrement même lorsque vous ne succombez pas vraiment à votre impulsion de jouer, mais que vous êtes simplement tenté. Vous trouverez un exemplaire vierge à la fin de ce livre. Ainsi, vous vous forgerez une image réaliste de vos pensées, vos sentiments et votre comportement réels au fil du temps. Par ailleurs, si vous notez les occasions où vous parvenez à résister à l'impulsion de jouer, identifiez également et disséquez les moyens mis en œuvre pour surmonter la tentation. Au fil du temps, vous ferez plus fréquemment le choix positif de ne pas jouer en reproduisant les méthodes qui fonctionnent pour vous personnellement et en opérant ainsi un changement positif et définitif.

## Exercice

---

Exercez-vous à remplir une page de journal au sujet d'une impulsion récente. Montrez-vous aussi honnête et complet que possible ; plus vous vous rappellerez et noterez ce que vous faites dans le détail, plus ce journal sera pour vous un outil utile. Prenez l'habitude de consigner vos réactions régulièrement.

### Cas personnel – Ce qui a fonctionné pour moi

Terry, 28 ans

*Il est capital pour moi de savoir que, lorsque je suis désœuvré ou agité, mon esprit commence à vagabonder et que je commence à me poser des questions comme : « Quel cheval court aujourd'hui ? » Plus je m'engage sur cette voie, plus le désir de jouer devient intense, souvent jusqu'à ce qu'il soit sur le point de me submerger et me donne l'impression que je n'ai pratiquement pas d'autre choix que me rendre au PMU pour parier. Comme je connais et reconnais à présent ce mode de pensée et ce comportement, j'ai constamment en tête une liste de choses à faire quand je commence à m'ennuyer : regarder*

*un film, téléphoner à un ami et aller boire un verre ou sortir et rendre visite à une connaissance. Généralement, cette tactique fonctionne et, désormais, je parviens souvent à étouffer l'envie de jouer dans l'œuf avant qu'elle devienne un besoin écrasant contre lequel j'ai du mal à lutter.*

### À méditer

Souvenez-vous que, plus vous êtes conscient de vos pensées, de vos sentiments et de votre comportement, plus vous êtes susceptible de briser le cercle vicieux de la dépendance.

À présent que vous avez complété le journal de jeu et effectué les divers exercices, vous constaterez probablement que vous avez une certaine prise sur votre dépendance et vos schémas de comportement spécifiques. Il est temps désormais d'examiner l'information que vous avez rassemblée sur vous-même et de mettre en pratique quelques mesures que d'autres ont aussi appliquées pour jouer moins.

### Chasseur de mythes

Certaines personnes ne sont jamais en proie au stress ou aux émotions négatives.

Tout individu traverse des expériences bonnes et mauvaises et, par conséquent, tout individu connaît des émotions négatives. Cependant, une personne mûre sur le plan émotionnel a appris ou développé des moyens d'éprouver ses émotions de façon adéquate, avant de lâcher prise ou de les « retenir » sans pour autant les laisser prendre les commandes de leur vie.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

clairement jusqu'où il voulait aller. S'il parvenait à réduire encore un peu la fréquence des parties, il atteindrait son objectif de 8 sur l'échelle.

Essayez, vous aussi, d'imaginer à quoi ressemblerait votre vie si vous atteigniez les échelons suivants de l'échelle.

## 9 | Et si je dérape ?

Peu importe l'échelon que vous atteignez sur l'échelle de la guérison, des rechutes peuvent se produire pendant le processus. Elles ne sont pas inévitables. Certains ne jouent plus jamais après avoir décidé de s'en sortir, mais d'autres recommencent une ou plusieurs fois.

Si vous êtes actuellement en phase de rechute, ne vous inquiétez pas ; soyez certain au contraire que vous apprendrez énormément de cet incident de parcours. Une rechute n'est jamais innocente, c'est une diversion, un léger détour sur le chemin de votre guérison. Ce détour vous a amené à faire le choix de jouer, qui n'était donc pas la première étape, mais bien le résultat de cet écart.

Dès lors, pour découvrir pourquoi vous avez rechuté et pris la décision de jouer à cette occasion précise, revenez sur vos pas. Il est très fréquent de déraiper et très important de vous autoriser à souffler.

### Réfléchissons

Qu'est-ce qui vous a amené à rechuter ? Identifiez vos pensées ou sentiments irrationnels. Avez-vous réagi à un besoin, un comportement impulsif ou un élément déclencheur ?

Si vous avez manqué à votre promesse de ne plus jouer, il serait judicieux de relire les arguments pour et contre au Chapitre 3, pour vous rappeler les raisons pour lesquelles vous avez entrepris ce voyage. Certes, vous avez peut-être commencé à régresser, mais il vous suffit de dire : « Stop, ne t'écarte pas davantage. » Inutile de reporter à la semaine prochaine ou

d'attendre d'avoir perdu ou regagné tout votre argent. Vous êtes libre de rectifier cette petite erreur de parcours immédiatement. Reprenez le contrôle de la situation.

Beaucoup se disent : « J'ai tout gâché. Alors, autant y aller carrément et tout gâcher en beauté. » Ils sont d'humeur à tout envoyer balader et à jeter l'éponge. Si c'est là ce que vous ressentez en ce moment, résistez à la tentation de vous enfoncer davantage. Parlez de votre écart à votre confident et continuez à lui rendre des comptes. Établissez un plan d'action approprié pour les prochaines semaines et soyez précis concernant les moments et les situations que vous jugez difficiles.

Vous éprouverez peut-être de la peur. La peur que tout tourne mal, que la réussite soit hors d'atteinte et que vous perdiez tout contrôle.

Vous êtes aux commandes en ce moment. Vous avez le choix : soit vous laissez la peur prendre le dessus et déterminer votre réaction après cette rechute, soit vous prenez conscience que vous avez le pouvoir de la vaincre. Cessez de penser à l'immensité du défi que représente une dépendance. Asseyez-vous, sortez votre microscope et examinez votre vie dans le détail, pas à pas.

## Récapitulons

Revenez sur tous les moments où vous avez pris garde à des décisions apparemment sans importance (voyez le Chapitre 6) et où vous avez évité la tentation. Vous en

dégagerez des éléments positifs, même si vous avez dérapé depuis lors. Par exemple, vous avez peut-être réussi à ne pas sortir avec d'anciens compagnons de jeu. Reconnaissez honnêtement jusqu'où vous êtes allé, ni plus ni moins.

La guérison est comparable à la construction d'une maison. Par conséquent, il est inutile de repartir de zéro car vous avez déjà

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



Fondé en 1964, le GREA est une association réunissant des personnes dont l'engagement professionnel ou l'intérêt sont liés aux addictions. Il compte plus de 400 membres individuels et de nombreuses institutions de Suisse romande.

Rue des Pêcheurs 8 – Case postale 638 – 1401 Yverdon-les-Bains

tél. 024 426 34 34

email : [info@grea.ch](mailto:info@grea.ch)

[www.grea.ch](http://www.grea.ch)

## **BELGIQUE**

Le Pélican

Le Pélican offre aux joueurs compulsifs (gratuitement ou à prix modiques) un accompagnement psychologique individuel, un groupe de paroles encadré par un professionnel, une aide à la réinsertion.

Rue Drootbeek 32 – 1020 Laeken

tél. 02 502 08 61

[www.lepelican-asbl.be](http://www.lepelican-asbl.be)

Clinique du jeu pathologique Dostoïevski

Service de Psychiatrie et de Psychologie Médicale

Centre Hospitalier Universitaire Brugmann

Place Van Gehuchten 4 – 1020 Bruxelles

tél. Vert 24h/24 : +32 (0) 800 35 777

[www.cliniquedujeu.be](http://www.cliniquedujeu.be)

## **QUÉBEC**

## Gamblers anonymes Québec (GamAnon)

Le désir d'arrêter de jouer est la seule exigence à remplir pour devenir membre. Nombreux groupes d'entraide dans tout le pays.

tél. à Montréal : (514) 484 6666

tél. ailleurs au Québec : 1 866 484 6664

email : [info@gaquebec.org](mailto:info@gaquebec.org)

[www.gaquebec.org](http://www.gaquebec.org)

## Le répertoire des CLSC du Québec

Un CLSC (Centre local de services communautaires) est un organisme public offrant des services sociaux et de santé gratuits pour la population et orientant vers des ressources professionnelles locales quelle que soit la problématique.

Voilà la liste des CLSC du Québec :

[www.indexsante.ca/CLSC](http://www.indexsante.ca/CLSC)

## Livres

*Le jeu compulsif, vérités et mensonges*, Pr Amnon Jacob Suissa, Fides, 2006

*Le plaisir du jeu : entre passion et souffrance*, Serge Minet, (Thérapeute-Clinicien à l'Hôpital Brugmann à Bruxelles, reconnu comme spécialiste en la matière), L'Harmattan, 2001

*Du plaisir du jeu au jeu pathologique : 100 questions pour mieux gérer la maladie*, Dr Abdou Belkacem, Pr Michel Reynaud, Pr Jean-Luc Venisse, Maxima 2011

*Y a-t-il un joueur dans votre entourage ? Tout ce que les proches doivent savoir*, Claude Boutin, Dr Robert Ladouceur, Ed. de l'Homme, 2006

*Le jeu excessif, comprendre et vaincre le gambling*, Dr Robert Ladouceur, Ed. de l'Homme, 2001

# Appendice

Journal de jeu

Date:

Jour de la semaine:

Heure:

Lieu où l'impulsion de jouer est apparue:

Durée de l'impulsion:

Sentiments et pensées qui rendent le jeu plus probable/

sentiments et pensées pendant et après le jeu:

Intensité du désir de jouer (faible, moyenne, forte):

Que s'est-il passé? Ai-je joué?

Oui, j'ai joué.

Détails: Quelle somme a été dépensée?

D'où venait l'argent?

Qu'ai-je éprouvé après? Qu'ai-je pensé après?

Combien ai-je perdu/gagné? Mon choix de jouer a-t-il entraîné des répercussions pour moi ou pour une autre personne?

Non, je n'ai pas joué.

Détails: Comment ai-je réussi à ne pas jouer malgré cette impulsion?

Que ressentais-je? Combien de temps a duré l'impulsion?

Qu'ai-je ressenti lorsque l'impulsion s'est atténuée/a disparu? Ai-je appris quelque chose de cet incident sur moi-même ou ma capacité de surmonter l'envie de jouer?