

Appli de gestion du jeu



Conseils et directives

À quelle heure avez-vous eu envie de jouer ?

Il est important de savoir à quel moment de la journée vous avez envie de jouer. Les tendances peuvent vous aider à mieux déterminer à quel moment vous êtes le plus susceptible de jouer (matin, après-midi, soir).

Intensité de l'envie :

Cela vous aidera à mieux comprendre à quels moments vos envies de jouer sont les plus intenses. Vous pourrez peut-être porter attention aux déclencheurs qui conduisent à ces envies.

Selon vous, qu'est-ce qui a déclenché votre envie de jouer ?

Un déclencheur peut être une raison pour laquelle vous jouez. Par exemple, le fait d'avoir de l'argent, de vous ennuyer ou qu'un ami vous demande de jouer. Il est important de connaître ces déclencheurs pour que vous puissiez élaborer un plan pour y faire face et éviter de jouer.

Avez-vous joué ?

Lorsque vous avez une forte envie de jouer, vous pouvez jouer ou non. Cette question vous aidera à noter les moments où vous jouez ou les moyens que vous avez pris pour éviter de jouer.

Non

Qu'avez-vous fait au lieu de jouer ?

Bravo pour votre décision de ne pas jouer ! Indiquez ce que vous avez fait au lieu de jouer. Cela vous aidera à identifier d'autres activités qui pourront vous aider à éviter de jouer.



Terminé: _____

Appli de gestion du jeu

Comment vous sentiez-vous après ?

Il est important de savoir comment vous vous sentiez après avoir résisté à l'envie de jouer. S'ils sont positifs, ces sentiments pourront vous motiver et renforcer votre décision de ne pas jouer.

Quelles ont été les conséquences de votre décision de ne pas jouer ?

L'identification de tous les effets positifs de ne pas jouer peut vous motiver à éviter de jouer dans l'avenir.

Oui

À quoi avez-vous joué ?

Y a-t-il plus d'une forme de jeu qui pourrait être un problème ? Prenez note de toutes les formes de jeu pour voir s'il y a des tendances.

Avez-vous gagné ou perdu ?

En prenant note de vos gains et de vos pertes, vous aurez une meilleure idée de vos habitudes de jeu et pourrez mieux déterminer si vous pouvez ou non vous permettre de jouer.

Remarque : si vous avez gagné de l'argent et que vous en avez perdu, assurez-vous d'ajouter vos gains aux pertes totales. Par exemple, si vous commencez à jouer avec 200 \$, que vous en gagnez 100 et que vous les perdez tous, vos pertes totales seront de 300 \$. Si vous gagnez 100 \$ et que vous arrêtez de jouer, vos gains totaux seront de 100 \$.

Pendant combien de temps avez-vous joué ?

Le temps peut être aussi précieux que l'argent. En prenant note du temps que vous consacrez au jeu, vous pourrez plus facilement décider si vous passez trop de temps loin d'autres personnes et activités importantes de votre vie.

Avec qui avez-vous joué ?

Jouez-vous toujours avec la même personne ? Jouez-vous seul ? Si vous ne voulez pas jouer, prévoyez ce que vous répondrez lorsqu'une personne vous demande d'aller jouer. Si vous jouez habituellement seul, appelez quelqu'un en qui vous avez confiance. Cela pourrait vous aider à éviter de jouer.

Comment vous êtes-vous senti après ?

Après avoir joué ou évité de jouer, il est important de noter comment vous vous êtes senti. Voyez comment vous vous sentiez avant et après pour déterminer s'il y a des tendances. Élaborez un plan qui vous aidera à éviter de jouer la prochaine fois que vous aurez une envie.

Quelles ont été les conséquences de votre décision de jouer ?

Déterminer ce qui arrive après que vous avez joué peut vous motiver à éviter de jouer dans l'avenir. Par exemple, un effet négatif pourrait être que vous avez eu une dispute avec votre conjointe après avoir joué, ce qui a donné lieu à des émotions négatives.



Terminé: _____

Appli de gestion du jeu

Journal d'auto-surveillance

1. Date	Jour:	Jour:	Jour:
	Mois:	Mois:	Mois:
	An:	An:	An:
2. À quelle heure avez-vous eu envie de jouer ?			
3. Intensité de l'envie : Faible Forte 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10			
4. Selon vous, qu'est-ce qui a déclenché votre envie de jouer ?			
5. Avez-vous joué ?			
Si vous avez répondu « oui », passez à la question 9. Si vous avez répondu « non »...			
6. Qu'avez-vous fait au lieu de jouer ?			
7. Comment vous sentiez-vous après ?			
8. Quelles ont été les conséquences de votre décision de ne pas jouer ?			



Terminé: _____

Appli de gestion du jeu

Journal d'auto-surveillance

Si vous avez répondu « oui »...			
9. À quoi avez-vous joué ?			
10. Avez-vous gagné ou perdu ?			
11. Pendant combien de temps avez-vous joué ?			
12. Avec qui avez-vous joué ?			
13. Comment vous êtes-vous senti après ?			
14. Quelles ont été les conséquences de votre décision de jouer ?			

Avis de non-responsabilité : Les renseignements présentés dans ce site ne doivent pas être utilisés pour poser un diagnostic, fournir un traitement ou aiguiller un client, et CAMH ne pose pas de diagnostic, ne fournit pas de traitement et n'aiguille pas de clients par Internet. Communiquer avec son médecin ou un organisme local de traitement de la toxicomanie et des problèmes de santé mentale pour obtenir de l'information. ©2013 Centre de toxicomanie et de santé mentale.