

19 juin 2008



Programme internet
de traitement du jeu excessif
Partie cognitivo-comportementale

Dr. Ariane Zermatten
Dr. Christian Osiek
Dr. Françoise Jermann
Dr. Yasser Khazaal
Dr. Guido Bondolfi



Pourquoi un traitement sur internet ?

- Moins de 10% des joueurs consultent. Pourquoi?
(Evans & Delfabbro, 2005 ; Rockloff & Shofield, 2004)
 - Honte
 - Dénî
 - Inquiétude concernant le coût des traitements, leur accessibilité ou leur efficacité



Pourquoi un traitement sur internet ?

Un traitement sur internet

- Evite la stigmatisation: plus facile que d'aller consulter un professionnel
- Peut être entrepris n'importe quand, n'importe où
- Coût limité
- Etudes montrant l'efficacité de tels traitements avec **différentes pathologies** (e.g. phobie sociale, trouble panique, dépression, troubles alimentaires – Carlbring et al., 2006; Carrard et al., 2006; Spek et al., 2007)

Accueil



Qu'est-ce que le jeu excessif ?

- Le jeu excessif
- Quelques chiffres
- Signes du jeu excessif
- Evolution et conséquences négatives
- Les causes du jeu excessif



Le jeu vous pose problème, que faire?

- Est-ce que je joue trop?
- Les différentes aides possibles
- Le programme de traitement



L'un de mes proches joue, que faire?

- Pour aider le joueur
- Pour vous aider



Le changement et moi

- Les stades de changements
- Suis-je motivé pour changer



Liens et ressources utiles

- Quelques références
- Qui consulter ?

Vous avez l'impression que les jeux d'argent vous posent un problème ?

VOUS N'ÊTES PAS LE SEUL !!!

Environ 3 personnes sur 100 souffrent ou ont souffert d'un problème de jeu au cours de leur vie!

Sur ce site, vous trouverez de l'information sur le jeu excessif, ses causes et ses conséquences. Vous aurez également la possibilité de participer à un programme de traitement en 8 étapes qui vous aidera si vous voulez mieux comprendre votre comportement de jeu et le modifier.

Vous pouvez consulter les informations sur le jeu disponibles sur le site en sélectionnant les rubriques qui vous intéressent, ou vous rendre directement sur la partie concernant le programme de traitement en [cliquant ici](#).

Pseudonyme :

Mot de passe :

Connexion

[Mot de passe oublié?](#)

Si vous désirez arrêter de jouer ou si vous connaissez quelqu'un qui a un problème avec le jeu, ce site peut vous aider.

Le programme de traitement

➤ Inspiré du programme de traitement de Ladouceur et Lachance (2007)

➤ Structuré en 8 modules incluant:

- des techniques comportementales
- des techniques cognitives
- de l'auto-observation

➤ Programme interactif; avec exemples

➤ Contact e-mail hebdomadaire personnalisé (coach)





Module 1: Objectifs de traitement

- La place du jeu dans ma vie
- Quel est mon objectif: Arrêt ou diminution du jeu?
- Journal du jeu: à la fin de chaque module



La place du jeu dans ma vie

Part de vos activités dans votre vie :

Actuellement



- Le travail 20.0 %
- Le jeu 40.0 %
- Les loisirs 10.0 %
- Le sommeil 20.0 %
- La famille 5.0 %
- Les amis 5.0 %

A la fin du traitement



- Le travail 20.0 %
- Le jeu 10.0 %
- Les loisirs 20.0 %
- Le sommeil 20.0 %
- La famille 15.0 %
- Les amis 15.0 %



Module 1: Objectifs de traitement

- La place du jeu dans ma vie
- Quel est mon objectif: Arrêt ou diminution du jeu?
- Journal du jeu: à la fin de chaque module



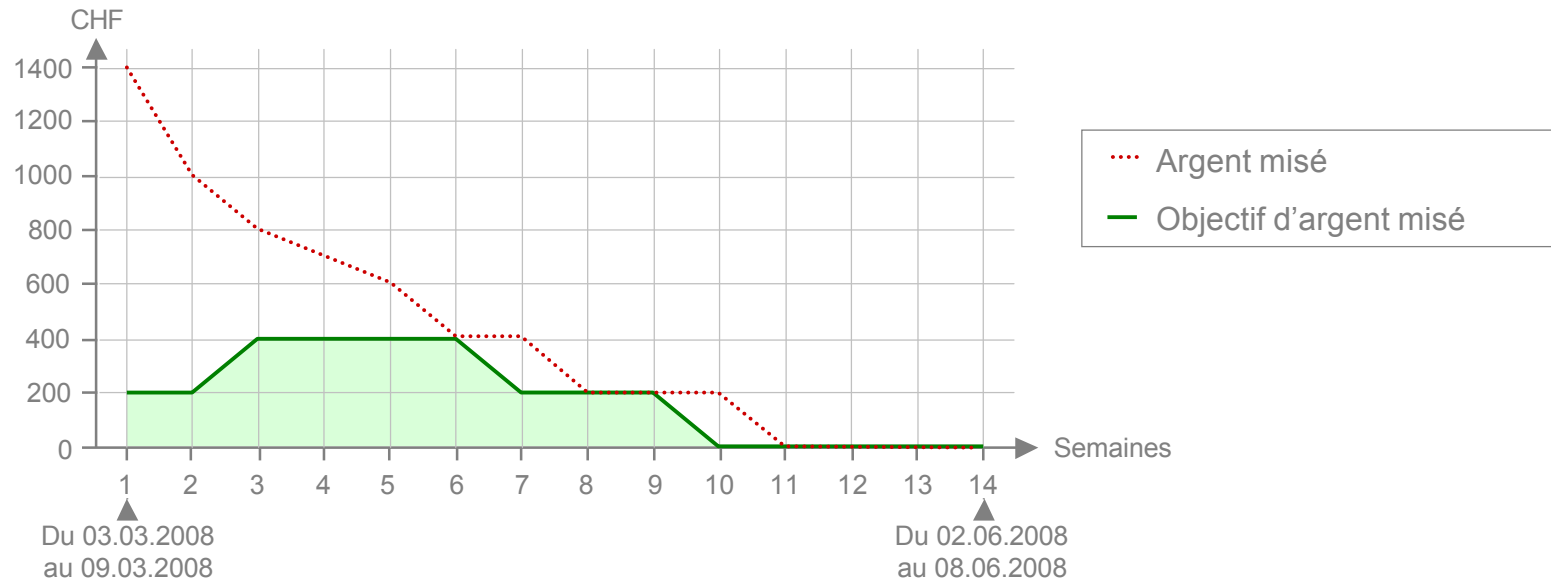
Journal du jeu

Rappel : mon objectif est d'investir au maximum **100 CHF**, en jouant au maximum **2 fois** et de jouer au maximum pendant **30 Min**.

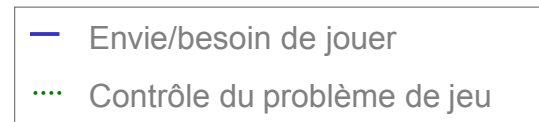
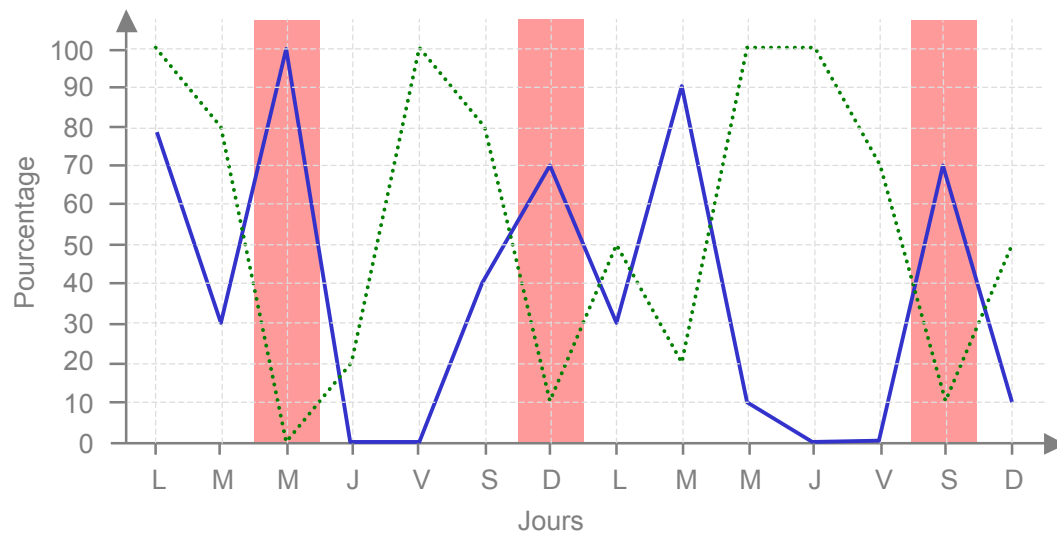
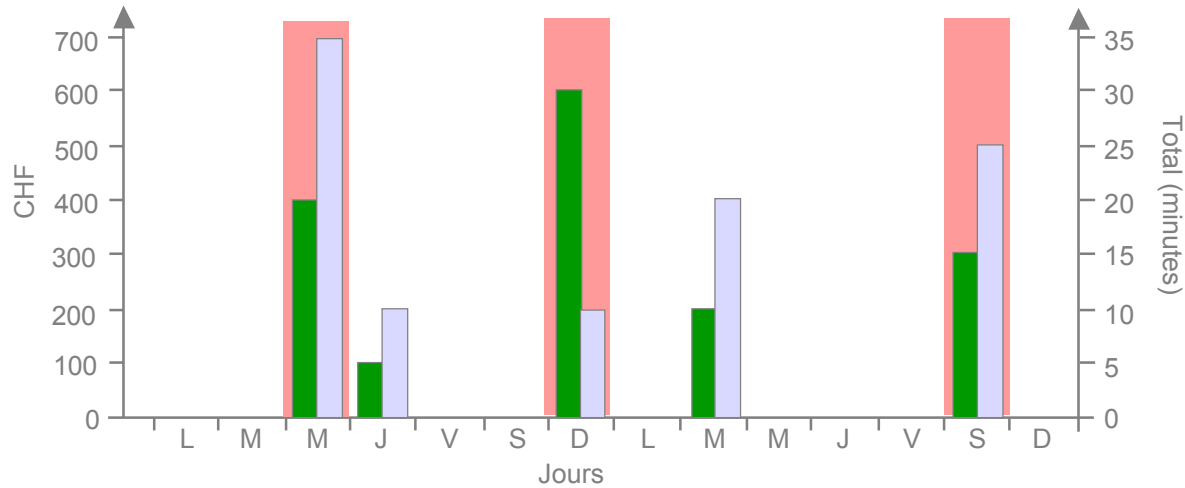
	Lundi 07.04.2008	Mardi 08.04.2008	Mercredi 09.04.2008	Jeudi 10.04.2008	Vendredi 11.04.2008	Samedi 12.04.2008	Dimanche 13.04.2008
J'ai l'impression que mon problème de jeu est sous contrôle 0 = pas du tout, 50 = modérément 100 = complètement							
Mon envie de jouer était 0 = nulle, 50 = moyenne, 100 = extrêmement forte							
J'ai joué ?	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Oui <input checked="" type="radio"/> Non	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
Pendant combien de temps ai-je joué ?							
Combien d'argent ai-je misé ?							
Comment me suis-je senti ? (ex : anxieux, irritable)	Ajouter	Anxieux Modifier	Ajouter	Ajouter	Ajouter	Ajouter	Ajouter
Y a-t-il eu des événements marquants ce jour là ?							

Valider

Réalisation des objectifs



Influence des situations à risque





Module 2: Ce qui me pousse à jouer

- Mes situations à risque
- L'engrenage du jeu
- Que faire dans une situation à risque?



Que faire dans une situation à risque ?

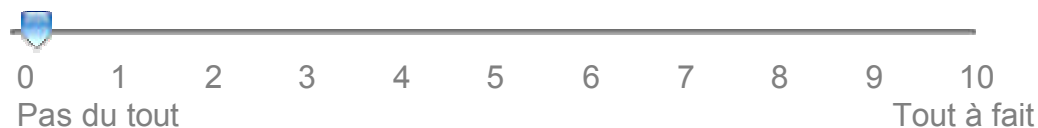
Pour faire face à l'ennui ou à l'inactivité :

- Je planifierai mes activités à l'avance
- Je jouerai à des jeux qui n'impliquent pas d'argent (tennis, bowling, billard, etc.)
- J'éviterai de me retrouver seul
- J'identifierai des buts concrets que j'aimerais accomplir (par ex. apprendre une langue, faire du sport, voir mes amis, etc.)
- Je reprendrai les activités que je faisais avant de jouer
- Autre stratégie, veuillez préciser:

Pour contrôler l'effet de l'alcool et des drogues sur mes habitudes de jeu

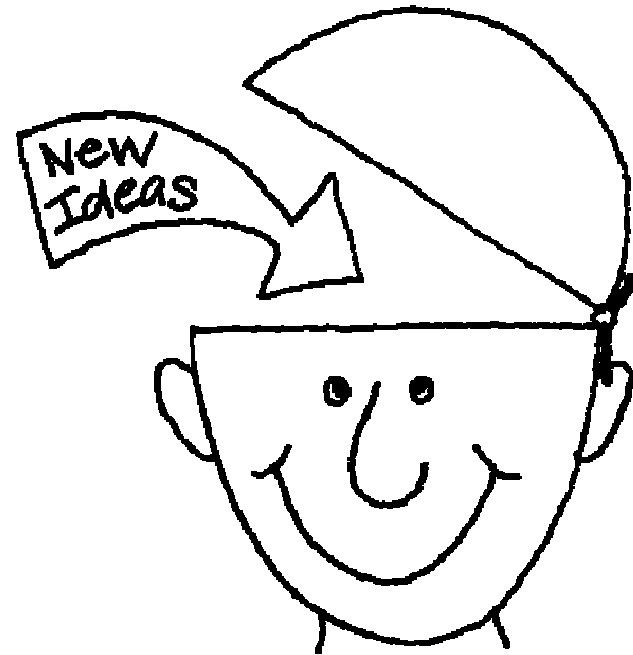
- Je ne boirai que des boissons non alcoolisées dans des établissements de jeu ou lorsque je joue
- Lorsque je me rendrai dans un établissement de jeu, je serai toujours accompagné d'une personne qui sait que mon problème de jeu est lié à ma consommation de drogue ou d'alcool
- Je resterai à la maison ou chez des amis lorsque j'aurai envie de boire de l'alcool
- Autre stratégie, veuillez préciser:

Pensez-vous que vous pourrez appliquer ces stratégies ?



Module 3: Gérer mes problèmes

- La résolution de problème: méthode en 5 étapes
- Résoudre mes problèmes



Résoudre mes problèmes

 Nouveau problème |  Liste

ETAPE 1. Identifiez le problème [Aide]

Quel est le problème ? Essayer de formuler ce qui ne vas pas de façon concrète ! Pour vous aider à trouver ce qui ne va pas, demandez-vous :

Avec qui suis-je en conflit ? Qu'est-ce qui me déplaît dans cette situation ? Qu'est-ce qui devrait changer ?

Quels sont mes objectifs et qu'est-ce qui m'empêche de les atteindre ?

Valider

ETAPE 2. Listez les solutions possibles [Aide]

Soyez créatifs et ne jugez pas ! Essayez de trouver le **maximum** de solutions, même celles qui vous semblent peu vraisemblables ! La quantité est plus importante que la qualité!

Valider

Module 4: Gérer mon temps et mon argent

- Activités plaisantes
- Planifier mes activités



- Mon budget
- Gérer mon argent

Activités plaisantes

	Cette activité est plaisante pour moi (note de 1 à 10)	Je le fais déjà	J'aimerais bien le faire
Lire un bon livre	1 ▼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire de la course à pied	1 ▼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chanter	1 ▼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Planter des fleurs	1 ▼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jouer au tennis	1 ▼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ecouter un CD	1 ▼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Téléphoner à un(e) ami(e)	1 ▼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire du yoga	1 ▼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Déguster un repas fait maison	1 ▼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	1 ▼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre activité, précisez: <input type="text"/> +	1 ▼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Valider

Gérer mon argent

Pour limiter mon accès à l'argent et améliorer ma situation financière

- Je bloquerai mes cartes de crédits
- Je ferai appel à un conseiller financier qui pourra m'aider à gérer mon argent
- Je demanderai à mon entourage de ne pas me prêter d'argent
- Je réduirai la limite de retrait de ma carte de crédit
- Je ferai verser mon salaire sur le compte de quelqu'un d'autre (personne de confiance)
- Je planifierai de façon très précise les dettes à rembourser, en commençant par les plus urgentes
- Je ferai un budget précis qui corresponde à mes revenus et à mes dépenses (en me faisant aider si nécessaire)
- Je planifierai d'autres activités que le jeu les jours où je reçois mon salaire
- Je ne garderai sur moi que l'argent liquide nécessaire à mes dépenses du jour
- Autre stratégie, veuillez préciser:

Valider



Module 5: Ma dernière séance de jeu

- Le contexte
- La séance de jeu
- Mes techniques pendant le jeu
- Après la séance



Ma dernière séance de jeu

J'ai joué :

- à la roulette
- aux machines à sous
- aux billets à gratter
- au Tactilo
- au Black Jack
- aux Paris (événements sportifs)
- à la Loterie à numéros
- Autres, spécifier :

J'ai joué pendant : minutes

J'ai commencé la séance de jeu avec en poche : CHF ▼

En plus de l'argent que j'avais au début de la séance,
je suis allé retirer au distributeur/j'ai emprunté CHF ▼

J'ai terminé la séance de jeu avec CHF ▼

Valider

Ma dernière séance de jeu

Comment avez-vous choisi la machine/table où vous avez joué ? Pourquoi avez-vous choisi ce lieu/jeu ?

Avez-vous noté les résultats des parties précédentes ou pris avec vous des statistiques des jeux passés ?

Avez-vous eu à un moment ou à un autre la conviction que vous alliez gagner ? Avez-vous vu ou ressenti des signes avant de gagner ?

Module 6: Le hasard

- Ma définition du hasard
- Jeux d'adresse et jeux de hasard
- L'indépendance des tours
 - Les illusions de contrôle
 - L'espérance de gain
 - L'espoir de se refaire



L'indépendance des tours

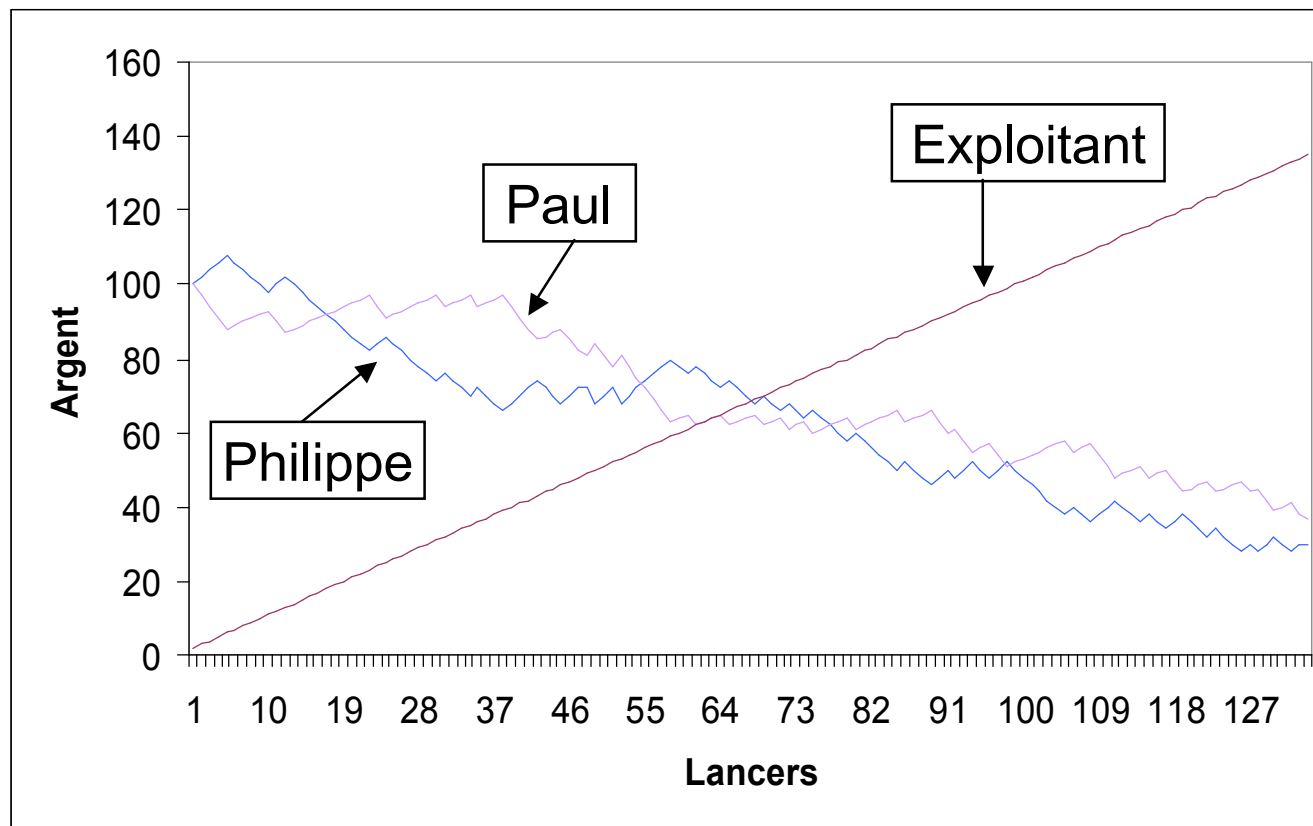
Voici trois séries de lancers d'une pièce qui a un côté pile et un côté face (la pièce n'est pas truquée).



De quel côté (pile ou face) pensez-vous que la pièce tombera au prochain lancer, symbolisé par le point d'interrogation?

L'espérance de gain

Voici le schéma des gains respectifs de Philippe et Paul jouant à pile ou face.
Qu'en pensez-vous?



Module 7: Mes pensées concernant le jeu



- L'importance des pensées
- Mes pensées concernant le jeu
- Comment faire face aux pensées qui m'amènent à aller jouer ou à continuer de jouer?

Mes pensées concernant le jeu

Les pensées qui me donnent envie d'aller jouer :

- Si je joue une petite partie de mon salaire, je disposerai de plus d'argent.
- Il faut bien que je m'accorde un peu de plaisir, je vais aller jouer.
- C'est mon jour de chance.
- Je vais sûrement pouvoir me refaire.
- Ca va me changer les idées d'aller jouer.
- De toute façon, je gagne toujours, je ne me souviens plus d'avoir perdu.
- Grâce à mes « rituels » je suis sûr que je vais gagner.
- Jouer va donner un peu de piment à ma journée.
- Mon salaire ne suffit pas à rembourser mes dettes, le jeu va m'aider à le faire.
- Le bruit des machines à sous va m'empêcher de ruminer.
- Je n'ai plus rien à perdre de toute façon.
- Je suis sûr de pouvoir battre la machine.
- Je suis un très bon joueur, il faut que j'en profite.
- J'accompagne mes amis au casino, mais je ne joue pas.
- J'ai presque gagné hier, il faut que j'y retourne.
- Lorsque j'en ai vraiment besoin ou que j'y crois très fort, je gagne.
- Je ne peux pas dire « non » à mes amis.
- De toute manière, je m'arrête de jouer quand je veux.
- J'avais décidé d'éviter ces endroits mais visiblement le destin m'y conduit.
- Autre, veuillez préciser : [+](#) Ajouter cette pensée

Valider



Module 8: Et après?

- Ce que j'ai appris
- Qu'est-ce qu'un dérapage
- Que faire pour éviter un dérapage?
- Que faire en cas de dérapage



Analysez votre écart

Lorsque vous avez vécu un écart ou une rechute, interrogez-vous en utilisant le tableau suivant (que vous pouvez [imprimer](#))

Question à répondre en cas d'écart	Mon analyse
Dans quelle situation étais-je lorsque cela s'est passé ?	
Avec qui étais-je ?	
Quelle était mon humeur ?	
Qu'est ce que je faisais lorsque le besoin de jouer s'est intensifié ?	
Quelles pensées ont augmenté mon besoin de jouer ?	
Quelles sont les pensées qui m'ont « autorisé » à dépasser mes limites ?	
Y a-t-il eu des signes avant-coureurs ? Si oui, lesquels ?	

Valider

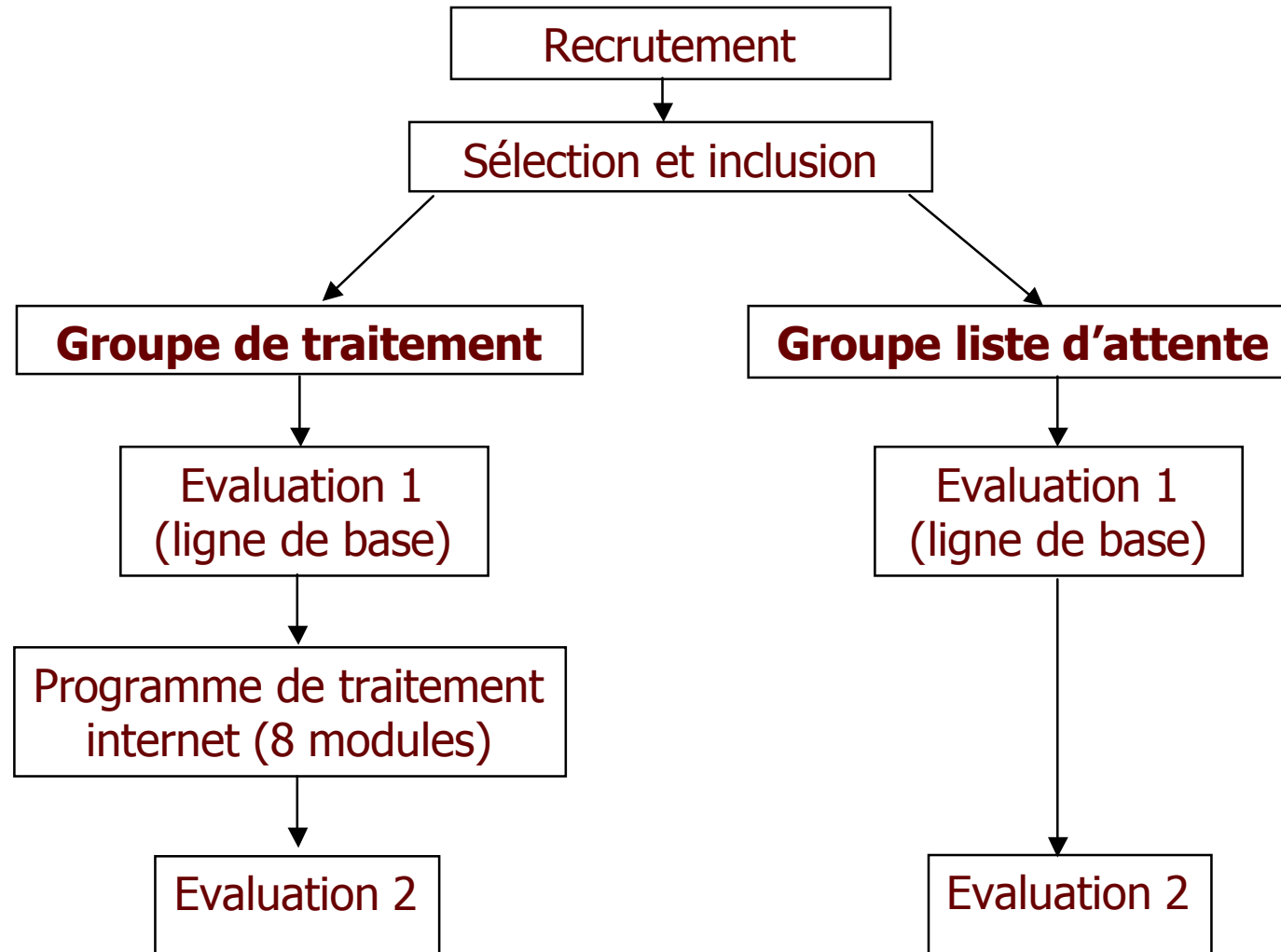


Prochaine étape: évaluation du programme

- **Objectif**
Evaluer l'efficacité du programme
- **Hypothèse**
Impact du programme sur la présence des critères DSM-IV, comparaison avec un groupe contrôle (liste d'attente)
- **Recrutement**
Par les médias, en Suisse et en France



Evaluation de l'efficacité du programme





MERCI DE VOTRE ATTENTION!