

Exercice 2 - Les déclencheurs

Objectif

Réfléchir aux pensées et aux éléments associés aux épisodes de jeu.

Instructions

Noter dans le tableau suivant les déclencheurs (avant), les éléments amplifiant l'épisode de jeu (pendant) et les éléments suivant l'épisode de jeu (après).

Exemple :

AVANT	PENDANT	APRÈS
<ul style="list-style-type: none">○ Je me sens serré financièrement○ Je me sens chanceux○ Je vis un conflit avec un collègue de bureau	<ul style="list-style-type: none">○ L'alcool m'amène à jouer plus○ Je perds la notion du temps○ J'ai du plaisir au bar	<ul style="list-style-type: none">○ Je me sens « tout croche »○ Je cherche de l'argent pour « refaire » mes pertes○ Je suis excité, survolté

Vos déclencheurs

AVANT	PENDANT	APRÈS
○	○	○
○	○	○
○	○	○
○	○	○
○	○	○
○	○	○
○	○	○
○	○	○
○	○	○
○	○	○