

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

Vos déclencheurs

AVANT	PENDANT	APRÈS
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>