



Émotions et besoins

liés au jeu

Le poing fermé

D'après une idée originale de Diane Gossen,
Vivre en équilibre, Éd.Chenelière/McGraw-Hill, 2004

CATÉGORIE

Émotions et besoins liés au jeu.

RÉSUMÉ

Les participants font un exercice qui les oblige à s'affirmer et à réagir.

OBJECTIF

Mieux comprendre les besoins que les joueurs tentent de combler par le jeu.

ÂGE

14-17 ans.

DURÉE

45-50 minutes.

Voir aussi l'activité éclair :
5-15 minutes.

Préparation et matériel

- Feuille grand format (apposée au mur) sur laquelle sont inscrits cinq besoins : « Sécurité », « Pouvoir », « Appartenance », « Plaisir » et « Liberté ». ► **LE POING FERMÉ 1**
- Nombre suffisant de bouts de papier vierges (3 par participant).
- Photocopies de la feuille « Aidez-moi à répondre à mes besoins autrement qu'avec les jeux de hasard et d'argent » (une par participant). ► **LE POING FERMÉ 2**
- Cartons sur lesquels sont inscrites les raisons de jouer. ► **LE POING FERMÉ 2**
- Feuille « Histoire d'un jeune joueur excessif ». ► **LE POING FERMÉ 3**
- Gomme bleue ou autre adhésif décollable.

Déroulement de l'activité

A. Entrée en matière

Toutes nos actions sont régies par nos besoins. Par exemple, quand vous décidez de vous amuser, à quels besoins tentez-vous de répondre ?

[Réponse : Besoin de « plaisir », si c'est pour se changer les idées ; besoin de « liberté » si c'est pour se sortir de la routine ; besoin de « appartenance » si c'est pour être avec des gens ; besoin de « pouvoir » si cela va contre la volonté des parents ; besoin de « sécurité » si c'est pour se débarrasser d'un stress.]

Nos besoins importants sont plus profonds que nos envies ou nos caprices du moment. Il s'agit de nos besoins de base, ceux qui sont essentiels à notre maintien en vie, ceux que nous devons satisfaire pour trouver un équilibre satisfaisant.

- Afficher au mur la feuille des « Cinq besoins importants ». ► **LE POING FERMÉ 1**
- Expliquer les cinq catégories de besoins à l'aide d'exemples. ► **Exemples de manifestations des principaux besoins**

Démontrer aux participants que toute sensation ou attitude peut être rangée dans l'une des cinq catégories de besoins.

Exemples de manifestations des principaux besoins

Besoin	Manifestations
Sécurité	Respirer, se vêtir, se sentir en sécurité, boire, se reproduire, manger, se reposer, gagner de l'argent, gérer sa santé...
Pouvoir	Vivre un succès, se sentir capable, être le meilleur, se sentir important, se sentir utile, atteindre son but...
Appartenance	Aimer, se sentir aimé, avoir sa place, avoir des amis, plaire...
Plaisir	Apprendre, s'amuser, faire des activités nouvelles, rire...
Liberté	Avoir le choix, être autonome, gérer son temps, accepter les conséquences de ses choix...

B. Mise en situation : ouvrir ce poing fermé

- Former des équipes de deux participants, positionnés face à face.
- Expliquer la mise en situation :
 - L'un des deux partenaires ferme son poing et s'efforce de le garder fermé.
 - Au signal, l'autre partenaire tente d'ouvrir ce poing.
- Donner le signal de départ de la mise en situation. Après 2 minutes, donner le signal de fin.

Pour éviter les blessures, demander aux participants de ne pas employer la force à outrance.

- Répéter la mise en situation en inversant les rôles.

C. Revenir sur ses réactions

- Remettre des bouts de papier aux participants et leur demander d'écrire comment ils se sont comportés durant la mise en situation. Au besoin, aider les participants à formuler leur comportement.

► Exemples de comportements suscités par la mise en situation

Qui a réussi à ouvrir le poing de son partenaire ? Comment ? Qui n'a pas réussi ? Pourquoi ? Pourquoi certaines personnes ont réussi et d'autres pas ?

- À tour de rôle, chaque participant colle son bout de papier dans la case appropriée sur la feuille apposée au mur. ► **LE POING FERMÉ 1**
- Le grand groupe exprime s'il est d'accord ou non avec l'opinion du participant. Sous l'influence du groupe, ce dernier peut réviser son choix s'il le désire.

Pour L'ANIMATEUR

- Faire un bref retour sur ce que la mise en situation a appris aux participants au sujet de leurs besoins profonds et souligner la diversité des stratégies employées pour répondre à ces besoins.

Si certains participants se sont servis de la force pour ouvrir le poing de leur partenaire, explorer avec eux les autres moyens qu'ils auraient pu employer : gentillesse, menaces, chatouillements, autorité, promesses, charme, etc.

Exemples de comportements suscités par la mise en situation

Besoin	Comportements
Sécurité	J'ai arrêté parce que ça faisait mal. J'étais mal à l'aise et désorientée.
Pouvoir	J'ai travaillé fort pour réussir. Je voulais battre mon partenaire.
Appartenance	J'ai voulu plaire à mon partenaire. J'ai respecté la consigne de l'animateur. J'ai fait comme mes amis.
Plaisir	Ça me tentait de participer. Ça avait l'air excitant.
Liberté	Ça ne m'intéressait pas. J'ai abandonné en cours d'activité.

D. Comblent ses besoins autrement qu'avec les jeux de hasard et d'argent

- Remettre aux participants la feuille « Aidez-moi à répondre à mes besoins autrement qu'avec les jeux de hasard et d'argent ».
- ▶ **LE POING FERMÉ 2**
- Chaque participant inscrit, dans la colonne de droite, d'autres moyens de satisfaire les besoins du joueur.

Donner des exemples aux participants.

- ▶ **Autres moyens de satisfaire ses besoins**

Autres moyens de satisfaire ses besoins

Raisons de jouer	Autres activités permettant de répondre au même besoin
Avoir du plaisir, me divertir.	Cultiver son sens de l'humour. Participer à un karaoke. Faire une activité folle ou exotique.
Me faire de nouveaux amis.	Parler aux gens de son entourage. S'inscrire à un cours d'escalade ou de peinture.
Montrer ma supériorité.	Étudier à fond un domaine. Obtenir une promotion.
Passer le temps, lutter contre l'ennui.	Téléphoner à sa famille ou à ses amis. Joindre un club de vélo.
Regagner l'argent que j'ai perdu.	Trouver un emploi. Travailler durant un plus grand nombre d'heures par semaine.
Être avec des amis.	Prendre des repas en groupe. Faire ses travaux scolaires en équipe. Se rencontrer régulièrement au parc.
Gagner.	Jouer régulièrement à un jeu vidéo. S'exercer au basket-ball ou à la natation.
Faire de l'argent de poche rapidement.	Rendre des services à ses parents. Trouver un emploi à temps partiel. Organiser une vente de garage.
M'évader, oublier mes soucis.	Aller danser. Lire. Aider un ami dans ses tâches.
Diminuer le stress, me détendre.	Écouter de la musique. Regarder la télévision. Se faire donner un massage.
Être reconnu et apprécié.	Réaliser un projet dans la communauté. Faire preuve de gentillesse.
Relever des défis.	Apprendre un métier. Amasser de l'argent pour un voyage.
Impressionner les autres.	S'habiller de façon extravagante. Améliorer ses résultats scolaires.
Obéir à mes amis.	Approuver les suggestions de ses amis. Éviter les conflits.
Fuir mes problèmes et ma solitude.	Visiter des amis. Participer à un projet collectif.
Soulager ma déprime.	Se confier à un(e) ami(e). Consulter un professionnel de l'école.

E. Discussion

Certaines personnes utilisent les jeux de hasard et d'argent pour combler plusieurs de leurs besoins. Est-ce un bon moyen de combler ses besoins ?

Quelles peuvent être les conséquences de n'avoir que le jeu pour combler ses besoins ? À quels risques s'exposent les joueurs ?

[Réponse : Risque de délaisser les sources de satisfaction des principaux besoins (famille, amis, travail, etc.) pour les remplacer par des sources artificielles associées au jeu, qui aggravent la situation plutôt qu'ils ne l'améliorent.]

Prolongement 1 : Histoire d'un jeune joueur excessif

Montrer les conséquences qui peuvent survenir lorsqu'un jeune comble ses besoins à l'aide des jeux de hasard et d'argent :

- Demander à six participants de lire à haute voix, l'un après l'autre, un paragraphe de l'histoire d'un jeune joueur excessif.
▶ **LE POING FERMÉ 3**
- Déterminer les raisons de jouer de ce jeune joueur excessif (ex. : rechercher l'excitation, se sentir unique, posséder des facultés spéciales, gagner de l'argent, battre les autres, se faire remarquer comme un bon joueur, être capable d'attirer la chance, oublier ses problèmes, fuir la réalité, rechercher l'intensité, faire un gros gain, etc.).
- Proposer d'autres moyens de combler ces besoins qui n'aient pas de conséquences négatives.
▶ **Autres moyens de satisfaire ses besoins**

Le poing fermé

Visuel grand format

Photo ou dessin d'un personnage appelé « Le Bluffeur », accompagné d'une bannière portant la mention : « Aidez-moi à répondre à mes besoins autrement qu'avec les jeux de hasard et d'argent ».

Liste des raisons de jouer placée près du personnage. ► **LE POING FERMÉ** 2

Accroche matérielle

L'animateur se présente avec son poing fermé, dans lequel il y a une « valeur » (bout de papier sur lequel est écrit « 5 \$ », bonbons ou autres).

La main et le poignet de l'animateur sont décorés (gouache, bracelets, grosse boucle cadeau ou autres).

Activité courte

L'animateur déclare au passant : « Bonjour. Si tu essaies d'ouvrir ma main, je te donnerai la surprise qu'il y a à l'intérieur. Tu as dix secondes ! »

Si le passant tente d'ouvrir le poing de l'animateur, ce dernier lui rend la tâche légèrement difficile (place son poing derrière son dos, pivote sur lui-même, etc.). Pendant ce temps, le coanimateur fait à voix haute le décompte des secondes.

Au bout des dix secondes, l'animateur remet au passant le contenu de sa main et le remercie de sa participation. En récompense, le coanimateur montre au passant une feuille cartonnée de type « diplôme » sur laquelle est inscrit « Certificat d'affirmation d'un BESOIN PERSONNEL ». Le coanimateur demande l'aide du passant pour choisir la mention qui représente le mieux sa réaction parmi les cinq possibilités suivantes :

- « Ça ne m'intéresse pas. » (Je défends ma LIBERTÉ)
- « Qu'est-ce qu'il y a dedans ? » (Je suis attiré par le PLAISIR)
- « Je vais réussir à l'ouvrir ! » (J'exerce mon POUVOIR)
- « J'aimerais, mais je n'ose pas. » (Je recherche l'APPARTENANCE)
- « Je n'ai pas le choix, j'ai des dettes. » (J'assure ma SÉCURITÉ)

Le passant peut proposer une autre mention qui lui convient mieux. Le coanimateur inscrit la mention au verso du « diplôme » et remet ce dernier au passant.

Message clair

L'animateur demande au passant d'aider « Le Bluffeur » à répondre à ses besoins. Il lui remet un carton vierge sur lequel le passant doit inscrire une activité répondant à une des raisons de jouer indiquées sur la liste apposée au mur.

Après avoir écrit l'activité, le passant colle le carton vis-à-vis de la raison de jouer correspondante.

Renforcement

Remettre au passant une version imprimée complète du tableau (avec une liste de ressources au verso).

Transmettre le message suivant : « Les personnes qui sont dépendantes du jeu cherchent au mauvais endroit les réponses à leurs besoins. Merci de les avoir aidées à trouver des solutions. »

Cinq besoins importants

Sécurité

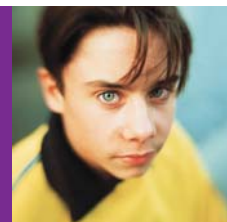
Pouvoir

Appartenance

Plaisir

Liberté

Aidez-moi à répondre à mes besoins autrement qu'avec les jeux de hasard et d'argent



Raisons de jouer	Autres activités permettant de répondre au même besoin
Avoir du plaisir, me divertir.	
Me faire de nouveaux amis.	
Montrer ma supériorité.	
Passer le temps, lutter contre l'ennui.	
Regagner l'argent que j'ai perdu.	
Être avec des amis.	
Gagner.	
Faire de l'argent de poche rapidement.	
M'évader, oublier mes soucis.	
Diminuer le stress, me détendre.	
Être reconnu et apprécié.	
Relever des défis.	
Impressionner les autres.	
Obéir à mes amis.	
Fuir mes problèmes et ma solitude.	
Soulager ma déprime.	

Histoire d'un jeune joueur excessif

1 J'ai commencé à jouer avec le hasard dans ma tête. Je pariais avec moi-même. Ensuite, vers 12 ans, à l'école secondaire, je jouais au billard le soir. Puis, le jour, je jouais aux cartes à l'argent avec mes amis. Ce n'était pas de gros montants, mais c'était une manière facile de faire de l'argent.

2 Je gagnais alors une vingtaine de dollars à passer les journées et j'ai découvert que je pouvais faire autant en deux heures de poker. Au début, j'étais chanceux, je gagnais souvent.

3 Le jeu est devenu plus important que tout le reste. Au début, je m'en servais pour passer le temps, être avec du monde. Puis j'ai compris que c'était une manière de fuir et d'oublier.



4 J'ai trouvé l'évasion dès l'âge de six ans en jouant au baseball. J'étais bon dans les sports. Déjà, je voulais jouer plus longtemps que les autres.

5 J'ai dû me faire soigner. J'ai rencontré une psychologue qui m'a questionné sur les besoins que je cherchais à combler. Elle continue de m'aider à développer d'autres activités plus saines.

6 Avec le temps, je me suis mis à perdre. Progressivement, ma vie s'est désorganisée. La douleur est devenue de plus en plus intense. Puis est arrivé le moment où je n'étais plus soulagé par le jeu. Jouer faisait aussi mal que d'affronter la réalité. Je me rappelle à quel point j'étais malade... Je n'étais plus une personne normale.

Gagner ou perdre, c'est prenant !

CATÉGORIE

Émotions et besoins liés au jeu.

RÉSUMÉ

Les participants jouent à un jeu de hasard en observant leurs propres réactions au fait de gagner ou de perdre.

OBJECTIF

Prendre conscience des émotions ressenties lorsqu'on joue à un jeu de hasard.

ÂGE

12-17 ans.

DURÉE

40 minutes.

Préparation et matériel

- Feuille grand format (apposée au mur) illustrant la « Mosaïque des émotions du jeu ». ► **GAGNER OU PERDRE, C'EST PRENANT 1**
- Nombre suffisant de sacs contenant 15 pierres ou 15 bouts de papier exactement de même taille, numérotés de « 1 » à « 15 » (1 sac par groupe d'environ 6 participants).
- Nombre suffisant de cartons sur lesquels est dessinée une étoile de couleur vive (15 cartons par groupe d'environ 6 participants).
- Nombre suffisant de bouts de papier vierges (3 par participant).
- Photocopies de la feuille « Ai-je un problème avec les jeux de hasard et d'argent ? » (une par participant). ► **GAGNER OU PERDRE, C'EST PRENANT 2**
- Gomme bleue ou autre adhésif décollable.

Déroulement de l'activité

A. Entrée en matière

Avez-vous déjà remporté (ou perdu) un concours important pour vous ? Quelles émotions étaient associées au fait de gagner (ou de perdre) ?

Miser et parier procurent aussi beaucoup d'excitation ou de déception. Êtes-vous certains d'être assez robustes pour ne pas vous laisser emporter par ces émotions ?

B. Miser tout en notant ses émotions

- Chaque participant choisit à haute voix un chiffre de « 1 » à « 15 ».
- L'animateur tire un numéro du sac : chaque personne qui obtient le numéro choisi reçoit une « étoile ».
- À chaque tour, les participants qui ont une pensée ou une émotion particulière l'inscrivent sur un bout de papier vierge et vont le coller à l'endroit approprié sur la « Mosaïque des émotions du jeu »

► **GAGNER OU PERDRE, C'EST PRENANT 1**

Au besoin, aider les participants à formuler leurs émotions.

► **Exemples d'émotions suscitées par le jeu**

- L'animateur répète les tirages jusqu'à ce que les participants aient goûté à plusieurs émotions associées au fait de gagner ou de perdre.

Exemples d'émotions suscitées par le jeu

Je perds !	J'ai espoir...	Je gagne !
Je déteste perdre.	C'est passé tellement proche !	Wow ! Je suis tellement bon(ne) !
C'est toujours comme ça...	La prochaine fois, c'est la bonne !	Je suis chanceux.
Je ne l'aurai jamais.	Rira bien qui rira le dernier.	Mes stratégies fonctionnent.
Toujours les mêmes qui gagnent.	Je me concentre et ça va marcher.	La chance est de mon côté.
Je commence à être tanné.	J'aimerais gagner encore.	J'ai bien joué.
Je suis découragé.		Quelle journée géniale !

G. Discussion

Êtes-vous surpris par les émotions ressenties ? Est-ce qu'il y en a qui sont restés froids et indifférents ? Pourquoi ?

Est-ce que certains d'entre vous ont remarqué des manifestations physiques : mains moites, crispation, bougeotte, bouffée de chaleur, sensation de bien-être ou autres ?

Comment expliquer que certaines personnes soient excitées par le jeu et que d'autres ne le soient pas ?

[Réponse : Plusieurs éléments peuvent contribuer à l'excitation : être stimulé par la compétition amicale que suscite tout jeu ; se sentir sollicité par la perspective de gagner, quel que soit le gain ; rechercher avant tout le gain et s'efforcer de trouver la bonne stratégie pour l'obtenir ; pressentir qu'on a la capacité de prévoir ou d'influencer les résultats ; etc.]

Qu'est-ce qui distingue un joueur occasionnel d'un joueur excessif ?

[Réponse : Pour les joueurs occasionnels, les jeux de hasard et d'argent sont une activité parmi d'autres. Les joueurs excessifs ne font pas que vivre des émotions agréables ou intenses lorsqu'ils jouent : le jeu exerce sur eux une attraction telle qu'ils en sont dépendants, au point d'altérer leur capacité de diriger leur vie.]

**Prolongement 1 :
Vérifier sa propre fragilité par rapport au jeu**

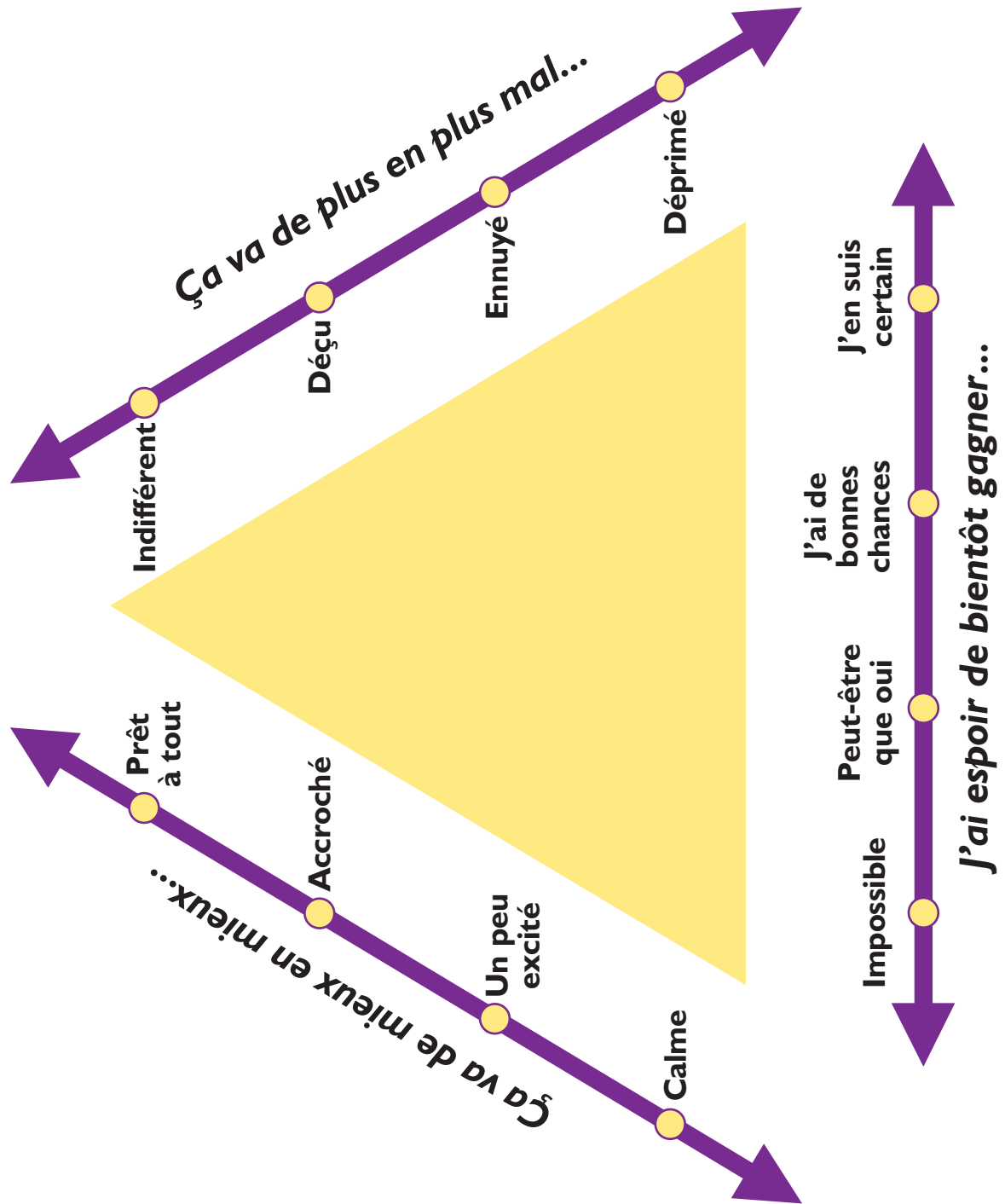
Demander aux participants de remplir le questionnaire « Ai-je un problème avec les jeux de hasard et d'argent ? »

► **GAGNER OU PERDRE, C'EST PRENANT 2**

Échanger sur les résultats :

- Êtes-vous étonnés ou inquiets de vos résultats ?
- Quelles réflexions le questionnaire suscite-t-il ?

Mosaïque des émotions du jeu



Ai-je un problème avec les jeux de hasard et d'argent ?

- Il m'arrive souvent de penser au jeu ou de planifier la prochaine fois que je vais jouer.
- Je ressens le besoin de miser de plus en plus d'argent lorsque je joue.
- Je me sens frustré, tendu ou de mauvaise humeur lorsque je tente de jouer moins.
- Je joue dans le but d'oublier mes problèmes.
- Lorsque je perds de l'argent au jeu, j'essaie de le regagner un jour suivant (plus de la moitié du temps).
- Il m'arrive de mentir à ma famille ou à mes amis afin de cacher le montant de mes mises.
- Au cours des douze derniers mois, j'ai dépensé au jeu l'argent prévu pour mes repas ou mon transport.
- Au cours des douze derniers mois, j'ai pris de l'argent à des personnes avec qui j'habite, sans leur permission, pour pouvoir participer à des jeux.
- Au cours des douze derniers mois, j'ai volé de l'argent ou fait du vol à l'étalage pour pouvoir participer à des jeux.
- J'ai perdu contact ou je me suis disputé avec des membres de ma famille ou des amis à cause de mes habitudes de jeu.
- Au cours des douze derniers mois, je me suis absenté de l'école (cinq fois ou plus) pour participer à des jeux de hasard.
- Au cours des douze derniers mois, j'ai demandé de l'aide à quelqu'un pour faire face à des soucis financiers causés par mes habitudes de jeu.

Si tu as coché plusieurs cases,
il se peut que tu aies des problèmes avec le jeu.

Utilise la ligne sans frais
« Jeu : aide et référence » : **1 800 461-0140.**

L'information et l'aide sont offertes gratuitement.

Ce questionnaire a été développé par le Centre international d'étude sur le jeu et les comportements à risque chez les jeunes de l'Université McGill (www.youthgambling.com).

Éviter la dépendance

Préparation et matériel

- Photocopies de la feuille « Je m’amuse intensément » (une par participant). ► **ÉVITER LA DÉPENDANCE 1**
- Photocopies de la feuille « Je suis complètement dépendant » (une par participant). ► **ÉVITER LA DÉPENDANCE 2**
- Crayons de couleur, cartons et papiers de couleur, gouache, magazines, tissus, vêtements et accessoires divers.
- Feuille cartonnée grand format (apposée au mur) divisée en deux colonnes : « Je m’amuse intensément » et « Je suis complètement dépendant ». ► **ÉVITER LA DÉPENDANCE 3**
- Photocopies de la liste des caractéristiques du joueur excessif (une par participant). ► **ÉVITER LA DÉPENDANCE 4**

Déroulement de l’activité

A. Entrée en matière

Quelle est l’activité la plus intense ou la plus satisfaisante que vous aimiez pratiquer, celle qui vous procure les sensations les plus fortes ou le plus grand bien-être ?

[Réponse : Voyage à l’étranger, compétition sportive, mégadanse rave, atteindre le sommet d’une montagne, aller à la Ronde, se faire faire un « piercing », etc.]

Pourquoi préférez-vous cette activité à une autre plus ordinaire ?

Êtes-vous capables de vous passer de cette activité, par exemple pour faire vos devoirs scolaires ou pour garder un de vos frères ou sœurs ? Cette activité pourrait-elle vous faire perdre vos amis ? vous faire mentir ? vous faire perdre tout votre argent ?

C’est pourtant ce qui arrive aux joueurs excessifs : ils accèdent à un état d’excitation intense lorsqu’ils jouent, au point de perdre le sens des réalités et d’oublier leurs responsabilités.

B. Expliquer l’activité

- Diviser le groupe en deux équipes (équipe A et équipe B) de trois à cinq participants chacune.

Si le groupe compte plus de dix personnes, créer deux équipes A et deux équipes B.

- Remettre à l’équipe A la feuille « Je m’amuse intensément ». ► **ÉVITER LA DÉPENDANCE 1**

CATÉGORIE

Émotions et besoins liés au jeu.

RÉSUMÉ

Les participants créent des personnages en situation de plaisir et de dépendance.

OBJECTIF

Savoir reconnaître les signes de dépendance à l’égard d’une activité ou d’un loisir.

ÂGE

12-17 ans.

DURÉE

2 heures.

Voir aussi l’activité éclair : 5-15 minutes.

- Remettre à l'équipe B la feuille « Je suis complètement dépendant ».

▶ **ÉVITER LA DÉPENDANCE 2**

- Expliquer au groupe le but de l'activité :
 - L'équipe A (Je m'amuse intensément) doit dessiner un personnage qui pratique une activité prenante et épanouissante.
 - L'équipe B (Je suis complètement dépendant) doit dessiner un personnage qui est accaparé d'une manière excessive par les jeux de hasard et d'argent.

C. Mettre en scène le « plaisir » et la « dépendance »

- L'équipe A dresse une liste de situations où des personnes s'amuse intensément et l'équipe B dresse une liste de situations où des personnes sont complètement dépendantes.

Au besoin donner des exemples :

- « Je m'amuse intensément » : *Je suis en train de faire gagner le tournoi de basket-ball à mon équipe. Je n'ai jamais aussi bien joué !*
- « Je suis complètement dépendant » : *Je dois absolument trouver de l'argent pour pouvoir la miser et récupérer tout ce que j'ai perdu hier !*
- Chaque équipe s'inspire des situations de sa liste pour remplir les cases de la feuille que chaque participant a en main. Elle imagine quel aspect aurait la « tête » de son personnage, ses « bras », son « cœur », ses « jambes » et sa « posture ».

▶ **ÉVITER LA DÉPENDANCE 1 ET 2**

Au besoin, stimuler la réflexion et donner des exemples.

▶ **Exemples d'illustrations du corps d'un sportif et d'un joueur excessif**

- En utilisant tout le matériel disponible, chaque équipe dessine son personnage sur une feuille cartonnée. Au besoin, elle l'« habille » et ajoute des accessoires.

Prévoir au moins 45 minutes pour la réalisation de cette étape.

D. Mise en commun

- Chaque équipe présente son personnage au grand groupe.
- En grand groupe :
 - faire ressortir les qualités et la pertinence de chacun des personnages par rapport au thème traité ;
 - faire ressortir les traits communs et les différences entre les deux personnages.
- Tout au long de la discussion, les participants notent les caractéristiques de l'un ou l'autre personnage sur les feuilles grand format apposées au mur. ▶ **ÉVITER LA DÉPENDANCE 3**

Exemples d'illustrations* du corps d'un sportif et d'un joueur excessif

Partie du corps	Illustration
TÊTE À quoi pense le personnage ? Qu'a-t-il envie de dire ou de crier ?	Le joueur excessif qui ne pense qu'à l'argent a des \$\$\$ à la place des yeux.
BRAS Qu'est-ce que le personnage aimerait faire de ses mains s'il en avait la possibilité ?	Le sportif s'approprie le trophée de la victoire.
CŒUR Quel désir profond anime le personnage ? Vers qui vont ses pensées ?	Le joueur excessif s'imagine devenir un demi-dieu capable de prévoir l'avenir.
JAMBES Quelle est la stabilité physique et émotionnelle du personnage ? Où veut-il se rendre ?	Le sportif est tellement solide sur ses pieds qu'il fend le sol avec ses patins.
POSTURE Quelle impression générale dégage le personnage ? Est-il ouvert sur son entourage ou fermé comme une huître ?	Le joueur excessif est comprimé dans un tuyau étroit qui l'isole de l'extérieur.

* Voir aussi les illustrations présentées à l'annexe « Témoignages de jeunes animateurs du projet Bien joué ! ».

E. Discussion

À partir de quel moment il ne s'agit plus de plaisir mais de dépendance ? Où tracer la ligne entre le plaisir et la dépendance ?

[Réponse : Les jeunes qui vivent avec passion une activité (musique, sport, jeu vidéo ou autre) maintiennent leur capacité de répondre aux autres exigences de leur vie, telles que les obligations familiales, les relations avec les amis et les travaux scolaires. Les jeunes qui développent une dépendance à une activité ont de plus en plus de difficultés à remplir leurs obligations ; une part croissante de leur attitude et de leur conduite est dictée par l'activité.]

À quel signe peut-on reconnaître qu'une activité commence à être trop accaparante et qu'il est temps de se modérer ou d'y renoncer ?

▶ **ÉVITER LA DÉPENDANCE 4**

**Prolongement 1 :
Caractéristiques du joueur excessif**

Remettre à chaque participant la liste des caractéristiques du joueur excessif. ▶ **ÉVITER LA DÉPENDANCE 4**

En grand groupe, passer en revue cette liste.

Quelle est la différence entre l'émotion vécue pendant une activité de plaisir intense (comme la planche à neige ou un spectacle rock) et celle qui est vécue par le joueur excessif ?

Est-ce que certains de vos loisirs entrent dans la catégorie « excessif » ? Comportent-ils des aspects de dépendance ? Si oui, comment pouvez-vous vous soustraire à cette dépendance ?

Inviter chaque participant à remplir cette feuille en privé.

Faire le résumé des ressources disponibles pour aider les joueurs excessifs. ► **Liste de ressources en annexe**

Prolongement 2 : Habiller des mannequins

Un volontaire provenant de chaque équipe joue le rôle de « mannequin vivant ».

À partir des idées exprimées aux étapes précédentes, chaque équipe « habille » son mannequin à l'aide de matériels divers (vêtements, bandeau, couronne, plastron, masque, morceaux de papier, dessins, inscriptions, etc.).

Le volontaire adopte les mimiques ou les postures les plus appropriées à son personnage et à son « habillement ».

- Comment se sentent les deux mannequins dans leur position respective ? À quoi font-ils penser pour ceux qui les observent ?
- Qu'est-ce que l'habillement et la posture des personnages nous apprennent sur les états d'excitation considérés : qu'y a-t-il de plus attirant ou de moins attirant dans l'un ou l'autre de ces états ? qu'est-ce qui est à proscrire ? à préserver ?

Placer des cartons « JE M'AMUSE INTENSÉMENT » et « JE SUIS COMPLÈTEMENT DÉPENDANT » près de chaque mannequin et les prendre en photo.

Exposer les photos à la vue des jeunes.

Variante 1 : Les hommes-sandwichs

Utiliser le matériel de création approprié en vue de créer un habillement d'homme-sandwich :

- Parmi toutes les idées exprimées, choisir un message clair à transmettre aux jeunes (ex. : illusion de maîtrise du hasard, signes de dépendance, raisons de jouer, pourcentage de joueurs excessifs chez les jeunes).
- Confectionner deux panneaux d'homme-sandwich dont le message sera immédiatement compris par les personnes qui le verront passer.
- Définir l'attitude à adopter par l'homme-sandwich ainsi que ses interactions avec le public.
- Planifier les périodes de passage de l'homme-sandwich et mobiliser une équipe d'animateurs qui se relayeront.

Éviter la dépendance

Visuel grand format

Trois feuilles cartonnées de grand format apposées au mur :

- à gauche, une feuille de couleur verte portant le titre « ÉPANOUI » ;
- au centre, une feuille de couleur neutre (grise ou beige) sans titre ;
- à droite, une feuille de couleur rouge portant le titre « COINCÉ ».

Sur les feuilles « ÉPANOUI » et « COINCÉ » se trouvent déjà quelques cartons de situations choisis parmi un lot de cartons préparés à l'avance, par exemple :

- Je pense à mon chum/ma blonde.
- Je passe une entrevue pour un emploi.
- Je danse dans un rave.
- Je discute de la politique mondiale.
- Je fais une présentation devant la classe.
- Je joue avec mon chat.
- Je descends une pente de ski.
- Je déguste une crème glacée.
- Je gratte ma guitare.
- Je joue aux dés.
- Je m'engueule avec mes parents.
- Je n'ai plus un sou.

Un carton beaucoup plus gros que les autres, portant la mention « Je joue aux jeux de hasard et d'argent », est maintenu à la portée de l'animateur.

Accroche matérielle

L'animateur demande au passant s'il sait faire la différence entre le plaisir et le déplaisir. Il lui offre de piger dans un sac contenant une vingtaine de cartons de situations (voir les exemples ci-dessus).

Activité courte

L'animateur demande au passant de coller le carton sur la feuille « ÉPANOUI » ou sur la feuille « COINCÉ », selon le jugement qu'il porte sur la situation pigée.

En cas d'hésitation, le passant colle le carton sur la feuille du centre, en donnant lui-même un titre à la situation (ex. : PLAISIR STRESSÉ ou TENSION AGRÉABLE).

Message clair

L'animateur demande au passant de coller le gros carton « Je joue aux jeux de hasard et d'argent » à l'endroit approprié au mur.

Il lui demande de préciser, dans le cas des jeux de hasard et d'argent, à partir de quand le plaisir commence à se transformer en déplaisir.

Renforcement

L'animateur remet au passant une feuille où sont représentées deux silhouettes dessinées par des jeunes :

- La première silhouette porte le titre « JE M'AMUSE INTENSÉMENT ».
- La seconde silhouette porte le titre « JE SUIS COMPLÈTEMENT DÉPENDANT ».

L'animateur demande au passant de résumer ce qui ne va pas, selon lui, chez le personnage dépendant.

Je m'amuse intensément

Tête

À quoi je pense ? Qu'ai-je envie de dire ou de crier ?

Bras

Qu'est-ce que j'aimerais faire de mes mains si j'en avais la possibilité ?

Cœur

Quel désir profond m'anime ? Vers qui vont mes pensées ?

Jambes

Quelle est ma stabilité physique et émotionnelle ? Où est-ce que je veux me rendre ?

Posture

Quelle impression générale est-ce que je dégage ?
Suis-je ouvert sur mon entourage ou fermé comme une huître ?

Je suis complètement dépendant

Tête

À quoi je pense ? Qu'ai-je envie de dire ou de crier ?

Bras

Qu'est-ce que j'aimerais faire de mes mains si j'en avais la possibilité ?

Cœur

Quel désir profond m'anime ? Vers qui vont mes pensées ?

Jambes

Quelle est ma stabilité physique et émotionnelle ? Où est-ce que je veux me rendre ?

Posture

Quelle impression générale est-ce que je dégage ?
Suis-je ouvert sur mon entourage ou fermé comme une huître ?

Deux façons de vivre une activité

Je suis complètement dépendant

Je m'amuse intensément

	Je suis complètement dépendant	Je m'amuse intensément
Tête		
Bras		
Cœur		
Jambes		
Posture		

Caractéristiques du joueur excessif

- Je joue de plus en plus souvent.
- Je joue des sommes de plus en plus élevées.
- Je suis incapable de respecter les limites que je m'étais fixées avant de jouer.
- Je ressens le besoin de jouer et j'y pense constamment.
- Je suis incapable de résister à la tentation de jouer.
- Le jeu nuit à mes études, à mon travail, à mes relations avec mes amis et ma famille.
- J'ai des problèmes financiers (dettes) à cause du jeu.
- Si je perds de l'argent, je ressens le besoin de jouer encore pour regagner l'argent perdu.
- Je crois que je peux trouver des trucs pour battre le hasard (ex. : souffler sur les dés avant de les lancer).
- Je mens à mes proches pour leur cacher mon problème de jeu et les sommes que j'ai perdues.
- Je joue dans l'espoir d'oublier mes problèmes et de me sentir mieux.
- Avant, je jouais pour le plaisir, alors que maintenant le jeu a pris le dessus sur moi.

Si tu aimes jouer à des jeux de hasard et d'argent et que tu te reconnais dans plusieurs des caractéristiques ci-dessus, il se peut que tu aies des problèmes avec le jeu.

Utilise la ligne sans frais
« Jeu : aide et référence » : **1 800 461-0140.**

L'information et l'aide sont offertes gratuitement.

Savoir s'arrêter

Préparation et matériel

- Feuille grand format (apposée au mur) divisée en deux colonnes : « Pourquoi les gens aiment jouer leur argent ? » et « Pourquoi certaines personnes ont de la difficulté à s'arrêter ? »
▶ **SAVOIR S'ARRÊTER 1**
- Photocopies de la feuille « Savoir s'arrêter » (une par participant).
▶ **SAVOIR S'ARRÊTER 2**
- Feuille grand format (apposée au mur) sur laquelle sont tracées les principales cases à remplir de la feuille « Savoir s'arrêter ».
▶ **SAVOIR S'ARRÊTER 3**

Déroulement de l'activité

A. Entrée en matière

Avez-vous déjà perdu votre portefeuille ? Comment vous sentiez-vous ? Est-ce agréable de perdre de l'argent ?

Comment se fait-il que des gens persistent à pratiquer les jeux de hasard et d'argent (ex. : billets de loterie, appareils de loterie vidéo, casino) alors qu'ils y perdent leur argent ?

B. Se questionner sur l'attraction exercée par le jeu

- Demander aux participants de répondre aux deux questions suivantes :
 - Pourquoi les gens aiment jouer leur argent ?
 - Pourquoi certaines personnes ont de la difficulté à s'arrêter ?

Préciser le sens des questions :

 - *Quelles sont les raisons qui font qu'en certaines occasions on puisse avoir envie de miser son argent ?*
 - *Pour quelles raisons certaines personnes continuent-elles à jouer alors qu'elles perdent leur argent ?*
- Inscrire les réponses sur la feuille grand format apposée au mur.
▶ **SAVOIR S'ARRÊTER 1**
Au besoin, donner des exemples de réponses aux participants.
▶ **Attraction exercée par le jeu**

CATÉGORIE

Émotions et besoins liés au jeu.

RÉSUMÉ

Les participants explorent les raisons pour lesquelles il est si difficile d'interrompre une activité prenante.

OBJECTIF

Renforcer la capacité des participants à s'extraire d'une activité prenante.

ÂGE

14-17 ans.

DURÉE

1 heure 15 minutes.

Attirance exercée par le jeu

Question	Exemples de réponses
Pourquoi les gens aiment jouer leur argent ?	Parce que ça divertit et que ça remplit bien une soirée. Parce que c'est amusant de prendre des risques. Parce c'est excitant de penser que « peut-être cette fois, c'est la bonne ! »
Pourquoi certaines personnes ont de la difficulté à s'arrêter ?	Parce qu'on croit qu'on a la chance avec soi et qu'on pourra « se refaire » au prochain coup. Parce qu'on tient absolument à revenir avec son argent de départ. Parce que le jeu permet de fuir momentanément ses problèmes. Parce que le jeu permet de se sentir vivant.

C. Définir une activité qu'on n'aime pas interrompre

Qui n'aurait pas de difficulté à s'arrêter après avoir perdu 20 \$ aux dés ou aux cartes ? Qui serait tenté de continuer un peu, au cas où il récupérerait l'argent perdu ?

Pour mesurer votre capacité de vous arrêter avant que le plaisir ne tourne au vinaigre, nous allons prendre pour exemple une activité prenante tirée de votre vie quotidienne.

- Remettre à chaque participant la feuille « Savoir s'arrêter ».

▶ **SAVOIR S'ARRÊTER 2**

- Expliquer, au besoin, comment remplir la feuille.

▶ **Exemples d'explications données aux participants**

- Les participants remplissent la feuille individuellement.

L'animateur peut choisir de regrouper les participants par équipes de deux.

- Partager, en grand groupe, les opinions et les idées des participants. Noter les éléments qui ressortent sur une feuille grand format apposée au mur.

▶ **SAVOIR S'ARRÊTER 3**

D. Discussion

- Demander aux participants de sélectionner les éléments qui s'appliquent au joueur excessif. Les encercler sur la feuille apposée au mur. ▶ **SAVOIR S'ARRÊTER 3**

Lesquels des besoins mentionnés sont ressentis par le joueur qui ne peut plus s'arrêter ? Qu'y a-t-il de commun entre les besoins du joueur excessif et vos propres besoins ?

Quels sont les moyens qui peuvent être transposés à la situation du joueur qui ne peut plus s'arrêter ? Sont-ils suffisants ?

Quels autres moyens le joueur excessif pourrait-il prendre pour réussir à s'arrêter plus facilement ?

[Réponse : Se faire accompagner par une personne de confiance ; informer les proches de la durée prévue de l'activité ; s'engager à respecter un horaire préétabli ; se faire aider par un psychologue ; etc.]

Pourquoi est-ce important de savoir s'arrêter ?

[Réponse : Dans le cas des amateurs de jeux de hasard et d'argent, savoir s'arrêter leur permet d'éviter toutes sortes de problèmes d'ordre financier (dettes, pertes de biens), familial (tensions, absences), professionnel (absentéisme, baisse de rendement) et personnel (mensonges, honte, angoisse).]

Exemples d'explications données aux participants

Identifier une activité difficile à interrompre

Identifiez une activité très agréable que vous n'aimez pas interrompre contre votre volonté. Précisez le dérangement qui vous déplaît le plus lorsque vous faites cette activité prenante.

Exemples d'activités prenantes :

- Je suis au téléphone avec ma blonde/mon chum.
- J'écoute un film captivant.
- Je joue dans l'espoir de récupérer l'argent perdu.

Exemples d'interruptions désagréables :

- Mes parents exigent que j'exécute immédiatement une tâche (nettoyer le garage, accompagner mon petit frère, etc.).
- Mon frère/ma sœur arrive avec ses amis.
- C'est mon dernier 20 \$!

Explorer pourquoi c'est si agaçant d'être interrompu

Dans le cercle « Je suis bien dans ma bulle », inscrivez les sources de plaisir associées à l'activité. Posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui est si prenant, si bienfaisant dans l'activité ?
- En quoi est-ce une expérience privilégiée ?
- Pourquoi en ai-je tant besoin ?
- L'activité me permet-elle d'oublier mes soucis ? Est-ce un abri contre les désagréments extérieurs ?

Dans le cercle « Je dois interrompre mon activité », inscrivez les sources d'irritation associées à l'interruption. Posez-vous les questions suivantes :

- Quelle sensation est-ce que je ressens quand s'annonce l'interruption ?
- De quoi est-ce que je risque d'être privé ?
- Un contexte négatif est-il associé à l'interruption (ex. : relations tendues avec mes parents, manque d'argent, etc.) ?
- Suis-je prêt à argumenter ou à résister passivement pour poursuivre l'activité ?

Trouver des moyens d'interrompre l'activité en douceur

Dans la case « Je passe de ma bulle à la réalité », indiquez des moyens permettant de quitter avec facilité la bulle de bien-être. Posez-vous les questions suivantes :

- Quels pensées, attitudes ou gestes m'aideraient à cesser mon activité sans agressivité et avec le moins de déception possible ?
- Quels sont les moyens les plus faciles à appliquer ? les plus difficiles ?

Exemples de moyens :

- Je prévois un moment où je pourrai reprendre l'activité.
- Je me dis qu'il est important de répondre à mes besoins mais aussi à ceux des personnes que j'aime.
- Je demande à un ami de m'aider à me détacher de cette activité.
- Je prévois un moment où je demanderai à mon entourage de respecter davantage cette activité.

Variante 1 : Savoir perdre

Faire porter l'activité sur « savoir perdre » plutôt que sur « savoir s'arrêter ».

Les participants identifient la situation où il leur serait le plus désagréable de perdre. Par exemple :

- perdre une partie de volley-ball ou de billard ;
- perdre aux dés son argent de la semaine ;
- perdre une confrontation verbale contre son frère ou sa sœur ;
- perdre la fidélité de son ami(e) de cœur ;
- perdre un duel important dans un jeu vidéo.

Dans cette variante, le contenu de la feuille « Savoir s'arrêter » est remplacé par celui de la feuille « Savoir perdre ».

▶ SAVOIR S'ARRÊTER 4

L'objectif de l'activité est de souligner l'importance de reconnaître ses échecs dans le domaine des jeux de hasard et d'argent. Les joueurs excessifs ont en effet beaucoup de difficulté à admettre leurs pertes de jeu et ils sont obsédés par l'idée de récupérer l'argent perdu.

**Pourquoi les gens aiment
jouer leur argent ?**

**Pourquoi certaines personnes
ont de la difficulté à s'arrêter ?**

Savoir s'arrêter

Indique dans la boîte ci-dessous une **activité prenante** qu'il t'est très difficile d'interrompre.

Indique dans la boîte ci-dessous une **interruption désagréable** qu'il t'est très difficile de supporter.

Je suis bien dans ma bulle

Je dois interrompre mon activité

Explique pourquoi tu es bien dans cette activité.

Explique pourquoi tu perdras ta bonne humeur.



Je passe de ma bulle à la réalité

Indique dans cette boîte par quels **moyens** tu réussis à sortir de ta bulle **sans perdre ta bonne humeur**.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Activité prenante	Interruption désagréable
Je suis bien dans ma bulle	Je dois interrompre mon activité
Je passe de ma bulle à la réalité SANS perdre ma bonne humeur	

Savoir perdre

Indique dans la boîte ci-dessous un exemple de **situation** où il est hors de question pour toi de perdre.

Indique dans la boîte ci-dessous un exemple de **perte** qu'il t'est très difficile de supporter.

Je gagne toujours

Je perds !

Explique pourquoi tu es bien dans cette situation gagnante.

Explique pourquoi ce serait une catastrophe de perdre.



Je passe de ma bulle à la réalité

Indique dans cette boîte par quels **moyens** tu réussis à délaissier le succès et à accepter la perte.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____