LE MORPHO BLEU
Conférences & Ateliers

FAIRE LE POINT
SUR MON RAPPORT AU JEU

Un outil de réflexion en trois étapes

Prendre un moment pour soi. Observer sans jugement. Réfléchir à ce que l'on souhaite.

Le jeu peut occuper différentes places dans notre vie.
Ce petit outil vous invite à prendre un moment pour réfléchir à vos habitudes de jeu, à leurs impacts sur votre quotidien et à ce que vous aimeriez voir évoluer.
Il n'est pas nécessaire d'avoir toutes les réponses. L'essentiel est de prendre un moment pour soi, sans jugement.

AVANT DE COMMENCER

Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
L’objectif de cet outil n’est pas de porter un jugement sur vos habitudes de jeu, mais de vous offrir un moment pour prendre du recul et réfléchir à votre situation.
Prenez votre temps. Vous pouvez répondre aux questions par écrit, simplement y réfléchir ou passer celles qui vous mettent mal à l’aise.
Cette démarche vous appartient. Vous n’avez pas à tout changer aujourd’hui.

LE MORPHO BLEU
Conférences & Ateliers

MON RAPPORT AU JEU

Prendre conscience de ce que le jeu représente pour moi.

Qu’est-ce que le jeu m’apporte lorsque je joue?

Dans quelles situations ai-je davantage envie de jouer?

Est-ce que je joue lorsque je ressens du stress, de l’ennui, de la tristesse, de la colère ou autre chose?

Qu’est-ce que je ressens avant, pendant et après avoir joué?

Est-ce que ma façon de jouer a changé au fil du temps? Si oui, comment?

LE JEU ET MON ENTOURAGE

Réfléchir aux répercussions possibles du jeu sur mes relations et mon quotidien.

Est-ce que le jeu a eu des répercussions sur mes relations?

Est-ce que certaines personnes de mon entourage ont exprimé des inquiétudes?

Est-ce que je cache ou minimise certaines choses concernant mes habitudes de jeu?

Est-ce que le jeu a créé des tensions, des conflits ou de la distance?

Qu'aimerais-je voir changer dans mes relations ou dans mon quotidien?

Les impacts du jeu ne se limitent pas à la personne qui joue. Prendre le temps de reconnaître ce qui se passe autour de soi peut aider à mieux comprendre la situation.

QUAND LE JEU PREND TROP DE PLACE

Reconnaître les signes et réfléchir à ce que je souhaite changer.

Est-ce que je joue plus longtemps ou plus souvent que je l'avais prévu?

Ai-je déjà essayé de diminuer ou d'arrêter sans y parvenir?

Est-ce que je pense souvent au jeu, même lorsque je ne joue pas?

Ai-je déjà joué pour tenter de récupérer de l'argent perdu?

Qu'est-ce que le jeu m'empêche de faire, de vivre ou de préserver actuellement?

Si je pouvais changer une chose dans ma relation au jeu, laquelle serait-elle?

Reconnaître une difficulté n'est pas un échec. C'est une façon de mieux comprendre ce que l'on vit et d'ouvrir la porte à des changements possibles.

MON PETIT PAS

Prendre conscience de certaines choses est déjà une étape.
Je peux maintenant réfléchir à ce que je souhaite pour la suite.

Une chose que je réalise en faisant cet exercice :

Une chose qui me préoccupe :

Une chose que j'aimerais changer :

Le premier petit pas que je pourrais faire :

Vous n'avez pas à traverser cette réflexion ni les difficultés liées au jeu seul. Parler à une personne de confiance ou à une ressource spécialisée peut être une première étape.