

1. Journal du jeu

Garder une trace de votre jeu est une étape importante qui peut vous donner des informations précieuses sur votre comportement. Gardez une note de combien d'argent et de temps vous dépensez, comment vous vous sentez tout en jouant ainsi que les déclencheurs et les conséquences de votre jeu. Il peut être utile d'utiliser le modèle suivant pour procéder à cet exercice - jusqu'à ce que vous puissiez bien sûr créer votre propre journal.

Après avoir terminé votre journal pendant quelques semaines, vous serez capable d'identifier certaines aptitudes dans votre comportement. Par exemple, il se peut que vous ayez tendance à vous sentir seul et anxieux avant de commencer le jeu.

<i>Date et heure</i>	<i>Que faisiez-vous directement avant le jeu? Où? Avec qui vous étiez? Comment avez-vous ressenti?</i>	<i>Type de jeu</i>	<i>Temps et argent dépensés</i>	<i>Conséquences</i>
<i>2 août, 22h30</i>	<i>Regarder la télévision à la maison seule. Se sentir triste</i>	<i>En ligne / blackjack</i>	<i>4 heures / 200 \$</i>	<i>Épuisé le lendemain au travail</i>