

2. Les carrefours

Cet exercice consiste à peser les problèmes et les avantages de l'arrêt ou de la réduction de votre jeu.ça vous aidera aussi à identifier les gains et les pertes possibles de vos habitudes de jeu et maintenir votre motivation et votre engagement pour améliorer votre situation actuelle.

Choses **négatives** qui peuvent se produire si je continue à jouer:



Choses **positives** qui peuvent se produire si j'arrête le jeu:

