

### 3. Éviter les risques et les déclencheurs

Une stratégie utile, en particulier dans les premiers stades d'essayer d'arrêter de jouer, est d'apprendre à reconnaître et à éviter les situations qui peuvent déclencher l'envie de jouer. L'évitement est une tactique recommandée jusqu'à ce que vous développiez les compétences pour faire face et éviter la rechute.

Déclencheur	Que puis-je faire pour réduire ce déclencheur?
<i>Par exemple: Quand je vais au travail, je marche ou je conduis devant plusieurs bookmakers.</i>	<i>Changer l'itinéraire que je prend pour aller travailler afin d'éviter les bookmakers</i>