

THÉRAPIE COGNITIVO- COMPORTEMENTALE



Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale ?

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est un type de thérapie par la parole qui s'est avérée utile comme traitement pour de nombreux problèmes, notamment le jeu problématique. La TCC aide la personne atteinte à comprendre le lien entre ses pensées, ses émotions et son comportement, et lui propose des moyens de modifier ses pensées et ses comportements pour l'aider à alléger certains problèmes dans sa vie.

Pourquoi traiter les problèmes de jeu avec la TCC ?

Selon la recherche, la TCC peut :

- réduire le nombre de jours qu'une personne s'adonne aux jeux de hasard ;
- réduire le montant d'argent qu'elle perd au jeu ;
- l'aider à éviter le jeu une fois qu'elle l'abandonne.

Comment la TCC aide-t-elle les personnes atteintes d'un problème de jeu ?

Si vous avez un problème lié à vos activités de jeu, vous avez peut-être eu les pensées suivantes :

La chance est de mon côté. Je peux déjouer les probabilités.

J'accumule les gains. C'est le moment de doubler la mise.

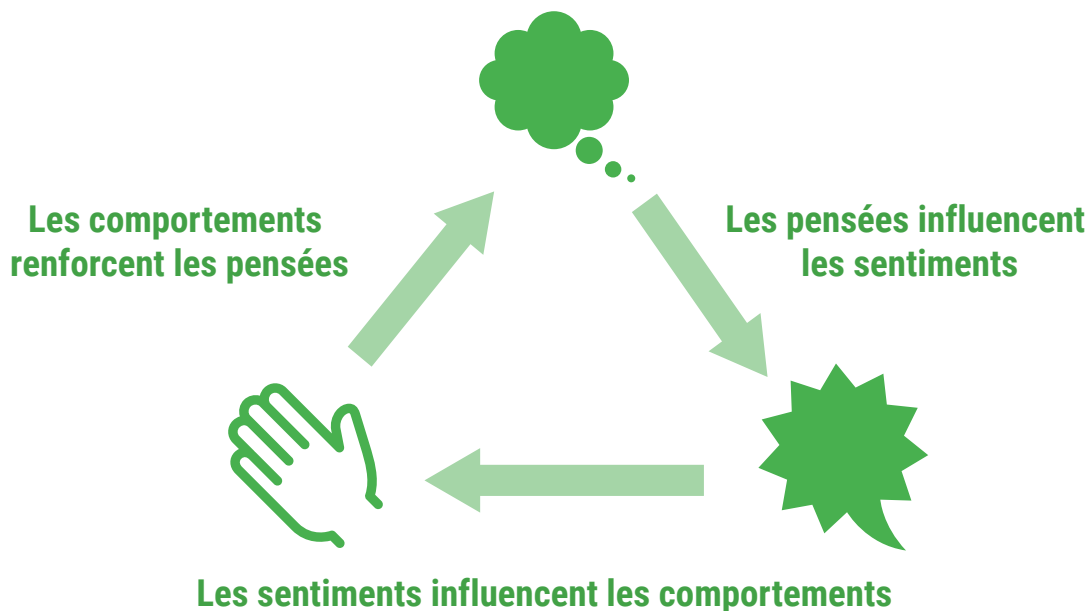
Si je continue à jouer, je regagnerai l'argent que j'ai perdu.

Je sais quels numéros apparaîtront.

Je connais cette machine à sous. Je sais qu'elle me paiera aujourd'hui.

La TCC vous aide d'abord à mieux comprendre ce genre de pensées ainsi que vos sentiments et comportements lorsque vous vous adonnez au jeu, puis elle vous aide à former des pensées et des comportements plus utiles.

Le triangle cognitif



La TCC peut se faire individuellement ou en groupe. Il existe également des cahiers d'exercices et des outils d'auto-apprentissage à la TCC gratuits sur Internet à l'intention des personnes qui tentent de réduire ou d'abandonner leurs activités de jeu (vous en trouverez certains sur le site www.ProblemGambling.ca).

Lors d'une séance de TCC, votre conseiller en matière de jeu problématique vous encouragera à parler de vos pensées et sentiments liés à vos activités de jeu. À mesure qu'avance le traitement, votre conseiller peut vous donner des « devoirs » – des lectures ou des exercices qui renforceront ce que vous avez appris durant les séances de counseling ordinaires – et peut également vous encourager à appliquer ce que vous avez appris à votre vie quotidienne.

Références

Cowlishaw, S., S. Merkouris, N. Dowling, C. Anderson, A. Jackson, et S. Thomas. « Psychological therapies for pathological and problem gambling », *Cochrane Database of Systematic Reviews*, no 11, 2012, p. 1-91. DOI: 10.1002/14651858.CD008937.pub2

Mayo Clinic. *Cognitive behavioural therapy*, 2016. Tiré du site Web de la Mayo Clinic : <http://www.mayoclinic.org/-tests-procedures/cognitive-behavioral-therapy/details/what-you-can-expect/rec-20188674>

Royal College of Psychiatrists. *Problem Gambling*, 2014. Tiré du site Web du Royal College of Psychiatrists : <http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/problemgambling.aspx>

Remarque : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.