



# « Mes choix Jeu » dans la clinique : Focus sur les pensées incitatives à jouer

Angéline Desprez

Jean-Marie Coste



# **EXCESSIVE GAMBLING: PROMOTING AND PROTECTING HEALTH IN A DIGITALISED WORLD**

5th International Multidisciplinary Symposium

**18th - 20th June 2025**

Caux • Montreux

## **Declaration of Financial Interests or Relationships**

---

I have no financial interests or relationships to disclose regarding the subject matter of this presentation.

# Plan de la présentation

- Pratique de « **Mes Choix Jeu** » en Romandie
- **Focus** sur le traitement des **pensées incitatives** à la pratique de jeu
- Modèle **DIRE** (Mes Choix Jeu)
- **ACT** (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement)
- **L'EMDR**

# Programme Mes Choix Jeu en Romandie

- Programme destiné aux patients avec un score bas de dépendance, objectif de gestion de consommation...
- Centre spécialisé : plutôt des addict +++
- Sur 24 dernières personnes formées au programme mes choix jeu:
  - > Centres spécialisés > Exercices (dont l'exercice DIRE)
- « **Le tout est plus que la somme de ses parties** » (« Aristote »)



# Pensées incitatives à la pratique de jeu de hasard et d'argent

- Facteur majeur pour le maintien et le développement de problèmes de jeu.
- Les joueurs réguliers verbalisent plus de croyances irrationnelles en situation de jeu de hasard que les joueurs occasionnels (Griffiths 1994 et Joukhador 2004).
- Plus grande conviction en celles-ci (Ladouceur 2004)

# Les pensées incitatives à jouer

- **Pensées sur l'issue du jeu** (surestimation des chances de gains)
  - Le jackpot va bientôt finir par tomber
  - Je sens bien ce croupier...
- **Pensées sur les attentes de la pratique du jeu**
  - Je suis stressé, jouer me détendra
  - Je peux bien m'autoriser à jouer une petite somme (surestimation du contrôle)

# L'importance de nos pensées il suffit de le Dire !



## SITUATION 1 :

| D                                        | I                                                                                            | R                                                | E                                                                                                   |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Je viens de perdre 20 euros aux machines | Je me rappelle de <i>l'indépendance des tours</i> , pas de liens avec les tirages précédents | Je m'arrête de jouer et ne dépasse pas le budget | Je quitte le jeu avec une frustration légère mais une satisfaction d'avoir respectée mon engagement |



# LE MODELE DIRE

- Démontre l'importance de l'impact de nos pensées sur notre comportement de jeux
- Favorise l'identification et l'observation des pensées
- « Rationalisation » des pensées incitatives à jouer pour en diminuer l'impact, en opposant des « pensées réalistes » aux « pensées à risque »



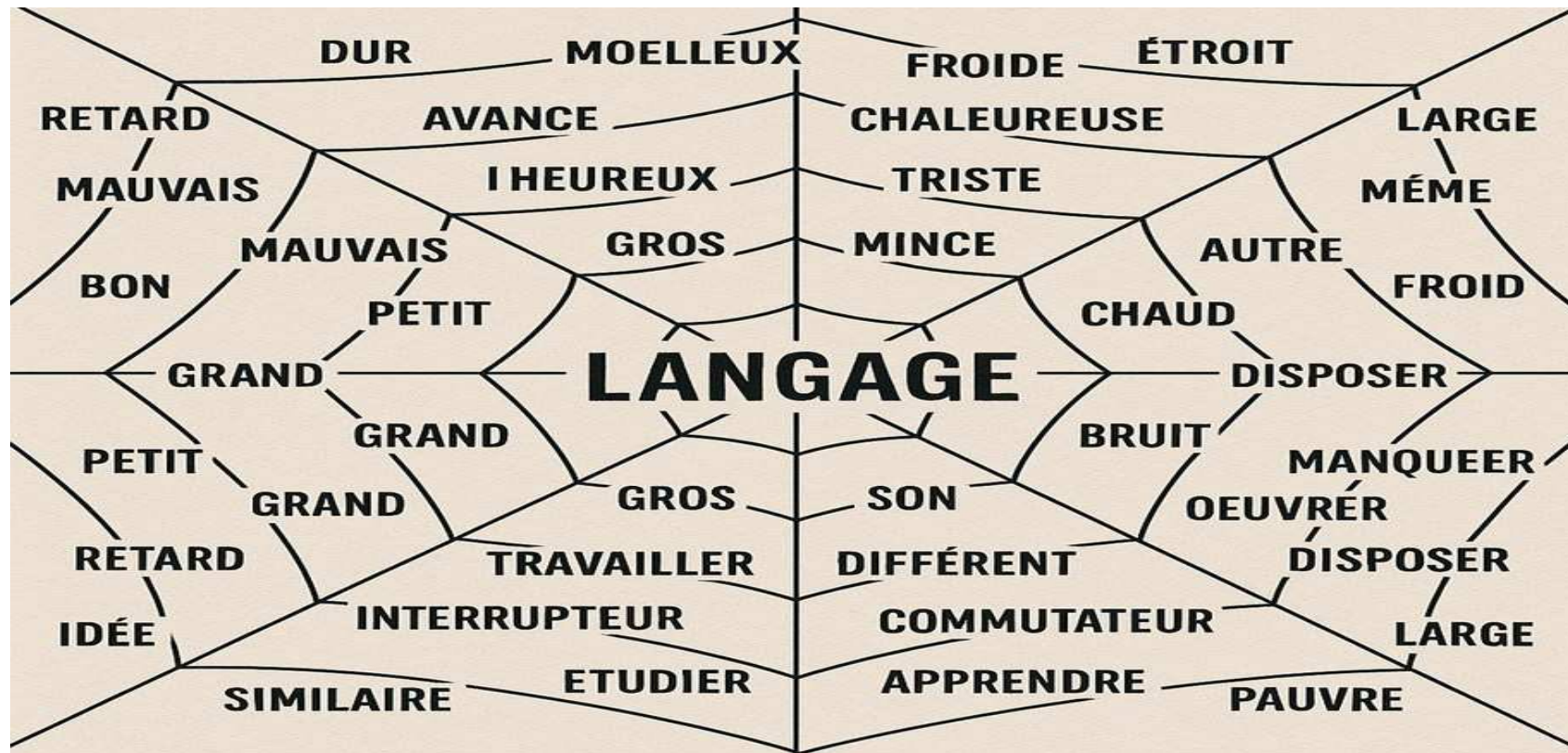
# Thérapie ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement)



- « **La fusion cognitive** signifie être happée par ses pensées, et les **laisser diriger notre comportement** » (Harris, 2017).
- De la fusion cognitive au processus de **défusion**
- La pensée « **se joue de moi** » versus « **je joue avec ma pensée** »
- L'ACT s'appuie sur la **T.C.R** (théorie des cadres relationnels...) pour comprendre l'apprentissage du langage et ses implications.

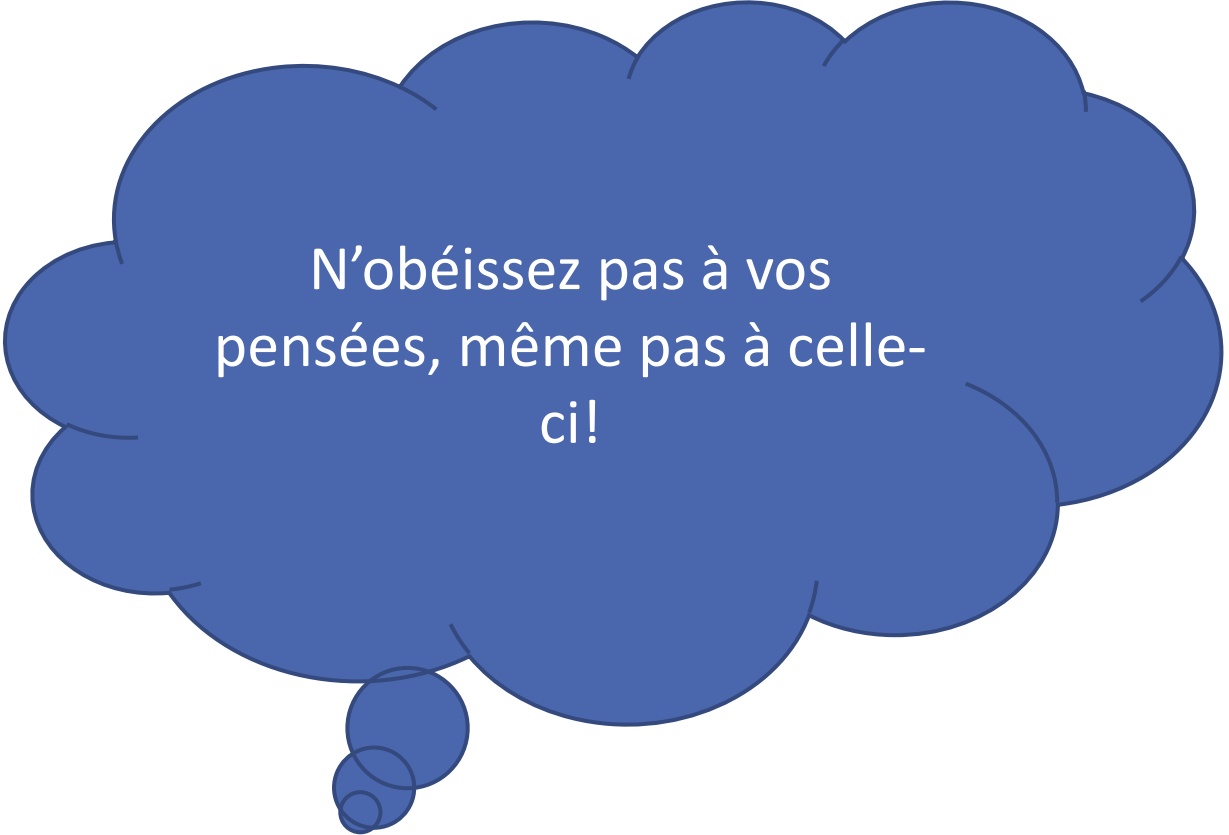
# Théorie des cadres relationnels: le langage peut tout relier

(implication combinatoire et transformation de fonction du stimuli... )



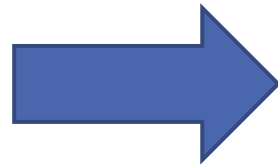
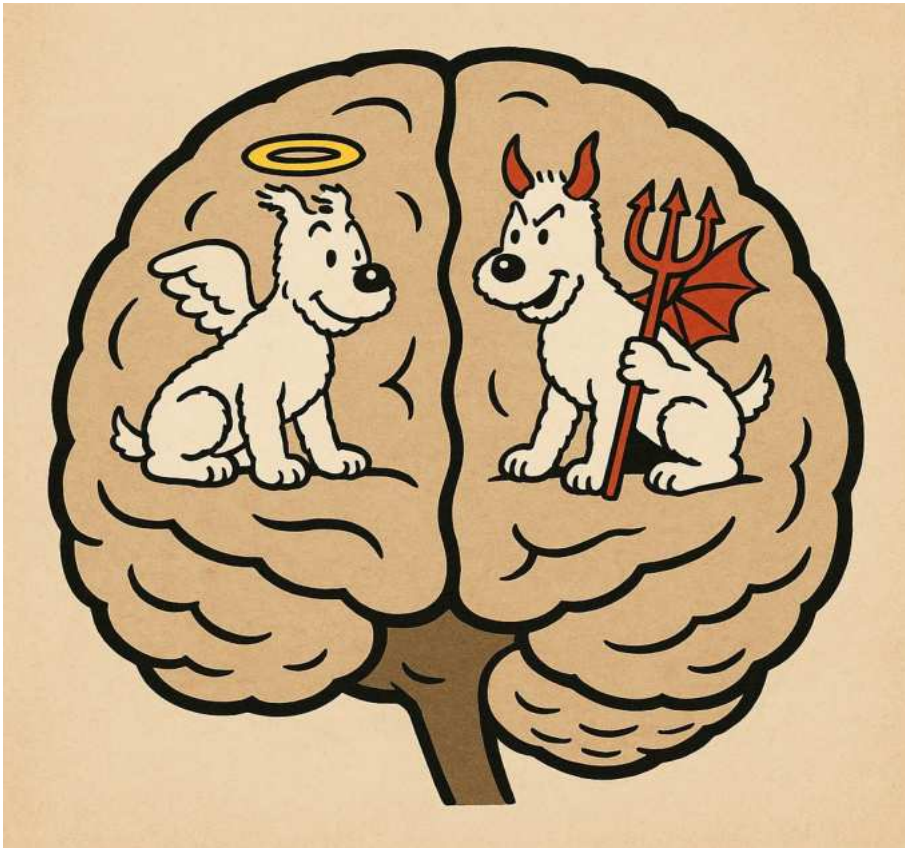
# 6 catégories de fusion cognitive

- Fusion avec le passé
- **Fusion avec le futur**
  - « Demain sera mon jour de chance »
- **Fusion avec le concept de soi**
  - « J'ai un sixième sens pour le jeu »
- **Fusion avec les raisons**
  - « Je dois me refaire »
- Fusion avec les règles
- Fusion avec les jugements



N'obéissez pas à vos  
pensées, même pas à celle-  
ci!

# De la *lutte avec la pensée* au *changement de relation à la pensée*





# Défusion

(diminuer l'influence de la pensée sur le comportement)

- Mon esprit/cerveau dit que... j'ai la pensée que... , j'ai remarqué que j'ai la pensée qui...
- Répéter la pensée pendant 45 sec. (satiation sémantique Jakobovits (1962) / Titchener 1903)
- Chantez-la, parler avec un accent...
- ...

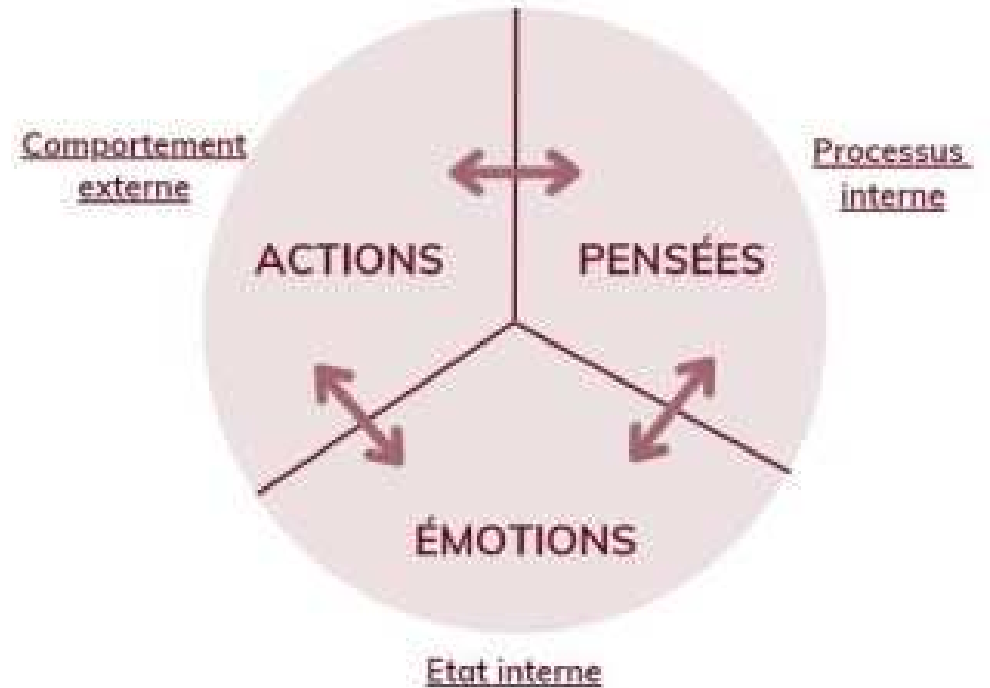
# La métaphore

pour ne pas activer la « toile » langagière



# L'index de computation

- **Beck parle de "Triade cognitive"** (Dans un article de 2019 « Une évolution de 60 ans de la théorie cognitive et de la thérapie »)
- **Gregory Bateson parle de rétroaction entre pensées et corps/émotions** ("A necessary unity", 1979 »)
- Lorsque nous apprenons à en changer un, nous avons appris à changer les autres.



# Apport de l'index de computation



L'être humain va utiliser l'un de ces 3 pôles de manière plus spontanée et récurrente.



Notre cerveau va aller au plus simple ; il va répéter ce qu'il maîtrise et ce qui lui demande peu d'énergie.



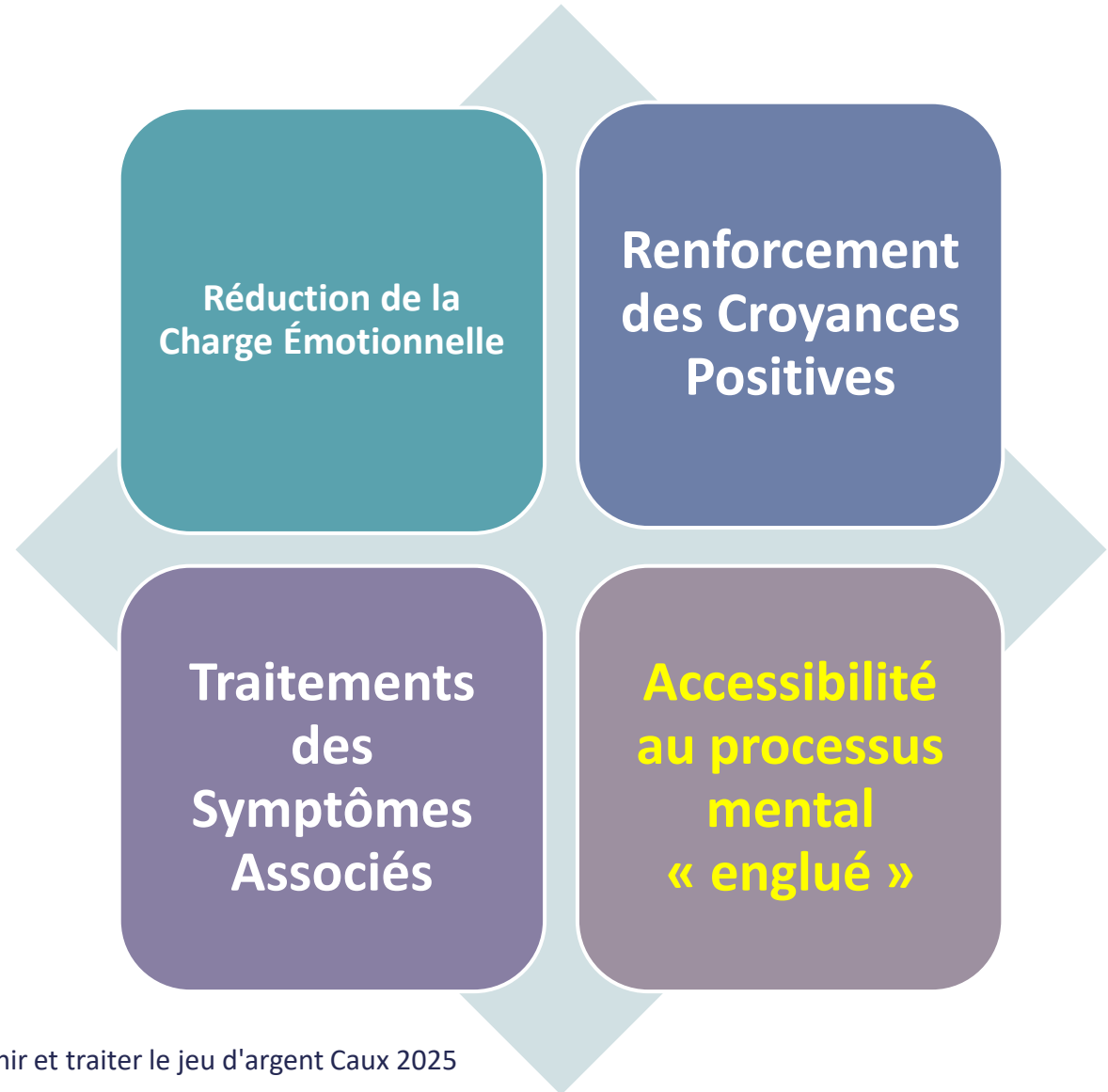
En utilisant toujours le même pôle de fonctionnement inconsciemment, nous allons avoir toujours le même genre d'idées, qui vous amènent souvent au même résultat...





# L'EMDR

ou Désensibilisation et Retraitement par les Mouvements Oculaires (SBA), est une approche thérapeutique développée dans les années 1980 par la psychologue américaine Francine Shapiro.



# SEANCE EMDR

- Exemple de Madame X

Phase 1 : Histoire de la patiente

Phase 2 : Préparation : explication + lieu sûr

Phase 3 : Evaluation

- **Situation** : Mme X n' avait pas joué au jeu d' argent depuis 2 jours, puis elle a recraqué sans pouvoir s arrêter de jouer
  - **Cognition négative** : J'ai perdu le contrôle de la situation
  - **Emotion** : culpabilité
  - **Sud (évaluation de la perturbation)** : 9.5/10
  - Pour valider l'intensité émotionnelle, le thérapeute utilise une échelle de 0 à 10 appelée SUD
  - **Cognition positive** : j'apprends à contrôler la situation (VOC: 2/7)
- Le thérapeute vérifie ensuite la cognition positive avec l'échelle de 1 à 7 appelée VOC
- **Siège de la sensation corporelle** : le cœur/mal au cœur

# Après retraitement avec S.B.A (stimulation bilatérale alternée)

- Phase Désensibilisation avec SBA
  - Retraitement
  - Retour à la cible : perte de contrôle, Jeu d'argent excessif
  - Vérifier le sud (Évaluation de la perturbation) : 0/10
- Phase Installation de la cognition positive: j'apprends à contrôler la situation
  - VOC :7/7
- Phase Scanner corporel : sensation confortable
- Clôture (réévaluation) : Débriefing de l'expérience

# L'EMDR en ACTION

Visionnage d'extraits vidéos de séances EMDR

1/ Installation de la nouvelle cognition :

- Je n'ai pas le contrôle/J'apprend à contrôler la situation

2/ Débriefing de l'expérience

# Conclusions

- Cognitions = facteur majeur incitant à jouer
- Programme Mes Choix peut s'associer à la thérapie du jeu
- Complémentarité des approches
- Interdépendance des processus

