

Rapport de recherche

PROGRAMME ACTIONS CONCERTÉES

Trouble lié aux jeux de hasard et d'argent: efficacité du traitement cognitif-comportemental par exposition en réalité virtuelle

Chercheur principal

Stéphane Bouchard, Université du Québec en Outaouais

Cochercheur.euse.s

Isabelle Giroux, Serge Sévigny et Francine Ferland

Établissement gestionnaire de la subvention

Université du Québec en Outaouais

Numéro du projet de recherche

2020-OJUR-293539

Titre de l'Action concertée

(Impacts socioéconomiques des jeux de hasard et d'argent – V / volet Projet de recherche)

Partenaire(s) de l'Action concertée

Le ministère de la Santé et des Services Sociaux
et le Fonds de recherche du Québec, secteur Société et culture (FRQ)

Table des matières

Table des matières

Partie A - Contexte de la recherche (problématique, objectifs et hypothèses)	2
Hypothèses et méthodologie.....	5
Partie B - Méthodologie	5
Mesures décrivant l'échantillon	6
Variables dépendantes mesurant l'impact de l'intervention	7
Intervention	7
Partie C - Principaux résultats	7
Participants	7
Résultats pour les deux variables dépendantes principales	9
Résultats aux autres mesures	14
Satisfaction envers le programme	15
Partie D - Discussion des résultats et pistes d'actions soutenues par les résultats	16
Limites et modifications au projet initial	20
Partie E – Nouvelles pistes ou questions de recherche	23
Partie F – Références et bibliographie.....	24
Annexe A – Manuels de l'intervenant et du participant.....	27

Note. L'équipe de chercheur et chercheuses tient à exprimer des remerciements particuliers à Zoé Strazzeri, Claudia Bergeron, Isabelle Smith et Christian Jacques.

Partie A - Contexte de la recherche (problématique, objectifs et hypothèses)

Les jeux de hasard et d'argent peuvent être ludiques et sans conséquence pour une majorité des gens. Cependant, chez une minorité de joueurs, ils peuvent entraîner des conséquences négatives importantes (Wood & Griffiths, 2015). Ces dernières peuvent satisfaire les critères du trouble lié au jeu d'argent (TLJA ; American Psychiatric Association [APA], 2022). Le TLJA se définit comme une pratique inadaptée, persistante et répétée du jeu d'argent conduisant à une altération du fonctionnement ou à une souffrance cliniquement significative, comme en témoignent des signes cliniques décrits en détail dans le manuel diagnostique de l'APA (2022).

Les machines électroniques de jeu sont parmi les formes de jeu les plus risquées pour une personne (Russel et al., 2021). Les appareils électroniques de jeu, qui comprennent les appareils de loterie vidéo et les machines à sous, proposent une variété de jeu. Le principe de fonctionnement d'une machine à sous demeure simple : il suffit de faire tourner trois rouleaux ou plus. Dans les versions actuelles, ces rouleaux se présentent plutôt comme des images affichées à un écran, mais le principe reste le même. Au Canada, les appareils de loteries vidéo sont souvent des plateformes multi-jeux qui proposent des machines à sous, du vidéo poker et parfois d'autres jeux, comme le blackjack vidéo ou le keno (Turner & Horbay, 2004). Les appareils de loterie vidéo, légaux dans les bars du Québec depuis 1994, se situent dans les endroits détenteurs d'un permis d'alcool (Houle & Paradis, 2007) alors que les machines à sous se trouvent dans les casinos du Québec. Depuis 2010, ce type de jeu se retrouve également en ligne sur *Espacejeux*, la plateforme de Loto-Québec (Vézina, 2016). Pendant la pandémie de COVID-19, on a observé une importante augmentation des activités de jeu en ligne au Québec (Kairouz et al., 2025).

Différentes approches thérapeutiques peuvent être mises en place pour intervenir auprès des personnes aux prises avec un TLJA. L'approche cognitivo-comportementale bénéficie d'un grand soutien empirique (Higueruela-Ahijado et al., 2023). Le modèle d'intervention cognitivo-comportemental se concentre typiquement sur trois cibles d'intervention. Tout d'abord, l'aspect émotionnel du trouble, qui peut inclure l'intensité du désir de jouer lors de l'exposition à des situations ou à des stimuli associés au jeu, mais aussi toutes les émotions et les difficultés de régulation émotionnelle. Deuxièmement, le côté cognitif du trouble est mis de l'avant, soulignant le rôle central des pensées et des croyances des personnes aux prises avec un TLJA. Ces pensées peuvent s'exprimer comme une croyance en sa capacité à maîtriser l'issue d'un jeu, ou bien comme un désir de percevoir une logique dans les événements aléatoires. En troisième lieu, le volet comportemental du TLJA se caractérise par l'émission répétée de certains comportements, qui sont renforcés et conditionnés par des apprentissages selon le principe du conditionnement classique et opérant (Robinson & Berridge, 2025).

Malgré l'efficacité bien documentée de la thérapie cognitivo-comportementale pour le TLJA (Higueruela-Ahijado et al., 2023), plusieurs études rapportent des taux de rechute élevés (Ledgerwood & Petry, 2006). Une piste pour bonifier l'impact des interventions cognitivo-comportementales repose sur le désir de jouer et le recours à l'exposition. Dans une analyse systématique du désir de jouer au TLJA, Mallorquí-Bagué et ses collaboratrices (2023) ont mis en évidence l'importance accrue accordée à ce construit. Par exemple, chez les joueurs, le désir de jouer peut persister même après l'arrêt total des activités liées au jeu, ce qui s'explique par l'aspect récréatif de celui-ci et son effet potentiellement positif sur l'humeur (Ladouceur et al., 2000). Parmi les interventions visant à réduire le désir de jouer, l'exposition semble particulièrement prometteuse (Bergeron et al., 2022). Elle consiste essentiellement à s'exposer au jeu sans y jouer. L'efficacité de l'exposition commence à faire ses preuves dans le TLJA (Bergeron et al., 2022),

notamment en termes de réduction du désir de jouer, des comportements de jeu (temps passé à jouer, fréquence, etc.) et des pensées dysfonctionnelles. De plus, la perception d'efficacité personnelle semble s'améliorer. Cependant, le recours à l'exposition dans les interventions pour le TLJA n'a pas été suffisamment étudié, notamment en ce qui concerne les mécanismes par lesquels l'intervention agit et le rôle spécifique de cette technique, puisqu'elle est généralement intégrée dans des programmes comprenant plusieurs autres composantes.

Sur le plan du mécanisme expliquant l'efficacité de l'exposition, deux hypothèses sont généralement évoquées: le modèle classique d'habituation et celui de l'apprentissage inhibitoire. Le modèle d'exposition par habituation propose d'effacer les associations mentales entre les stimuli de jeu et la réponse conditionnée de désir (Battersby et al., 2008). Toutefois, le jeu est souvent associé au plaisir et à un aspect ludique, ce qui rend difficile la suppression complète du désir de jouer. Pour remédier à cette limite, les chercheurs se sont tournés vers le modèle d'apprentissage inhibitoire (Craske et al., 2014). L'exposition devient alors une procédure visant à accroître la perception qu'a le joueur de sa capacité à s'abstenir de jouer, même si cela va à l'encontre de son désir. Ce sentiment d'efficacité contribuerait à maintenir l'abstinence et à réduire les comportements liés au jeu (Casey et al., 2008). Il influe également sur la capacité à s'abstenir de jouer, à établir et à respecter des limites, à résister aux tentations et à surmonter les échecs (Barbaranelli et al. (2017).

L'exposition peut se réaliser selon différentes méthodes : en situation réelle, en imagination, ou encore en réalité virtuelle (Bouchard et al., 2017). Le recours à la réalité virtuelle permet à la personne qui s'y trouve immergée de contourner les limites de l'exposition en imagination, ainsi que les risques en matière de sécurité, de confidentialité et de confort liés à l'exposition in vivo (Bouchard et al., 2017; Giroux et al., 2013).

La méthode d'exposition en réalité virtuelle est récente et prometteuse pour les interventions pour le TLJA. Cette étude vise donc à évaluer l'efficacité de cette modalité d'intervention en réalité virtuelle en augmentant le sentiment d'efficacité personnelle. Dans le cadre du présent projet, une étude préliminaire a été effectuée pour piloter un nouveau programme d'intervention permettant de tester l'effet spécifique de l'exposition en réalité virtuelle. Bergeron et ses collaborateurs (2024) ont testé l'impact de l'intervention par exposition en réalité virtuelle sur le sentiment d'efficacité personnelle de deux joueuses pathologiques aux appareils de loterie vidéo. Les résultats ont montré une diminution des comportements de jeu et de la sévérité du TLJA, ainsi que le maintien des gains un mois plus tard. Toutefois, l'effet sur les autres variables (p. ex., sentiment d'efficacité personnel, désir de jouer, pensées dysfonctionnelles) était mitigé. Ces constats ont permis de bonifier le programme et de procéder à l'étude principale.

Hypothèses et méthodologie

Cette étude visait à évaluer l'efficacité et les impacts d'une intervention reposant sur l'exposition en réalité virtuelle chez des joueurs problématiques d'appareils électroniques de jeu. Il était postulé que le programme permettrait : (a) de diminuer le désir de jouer et (b) d'augmenter la perception d'efficacité personnelle. Nous avons également documenté, avant et après l'intervention : (c) la diminution du nombre de critères diagnostiques du TLJA chez les participants, (d) l'accomplissement des objectifs fixés par les participants, (e) les croyances liées au jeu ainsi que (f) le maintien des gains après un délai de trois mois.

Partie B - Méthodologie

Le programme a été testé à l'aide d'un devis expérimental de type protocole à cas unique avec niveaux de bases multiples en fonction des participants. Le devis implique que les données quotidiennes d'un participant recueillies lors d'une phase de niveau de base soient comparées à celles de la phase d'intervention, et dont la durée de la phase de niveau de base est : (a) différente

d'un participant à l'autre, (b) assigné aléatoirement entre les participants et (c) respecte les règles de ce type de devis (p. ex., un minimum de stabilité). L'inférence de l'efficacité de l'intervention repose alors sur deux critères : (a) un changement qui se manifeste systématiquement après l'introduction de l'intervention et (b) un changement vis-à-vis du niveau de base qui s'avère plus grand que le hasard. La puissance statistique est interne à chaque cas, c.-à-d., qu'elle dépend du nombre d'observations par participants et non du nombre de participants. Le projet a été approuvé par tous les comités d'éthique concernés dans la collecte actuelle, soit l'Université du Québec en Outaouais, de l'Université Laval et Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux de l'Outaouais.

Mesures décrivant l'échantillon

L'Entrevue Diagnostique sur le Jeu Pathologique – version DSM-5 (EDJP-5; CQEPTJ, 2013) a permis de quantifier les habitudes de jeu du participant, soit : motif de consultation, objectifs personnalisés (arrêt ou contrôle) et attentes, habitudes de comportement de jeu (temps, argent misé), motivation à changer, sentiment d'efficacité personnelle, l'histoire de l'acquisition de ses habitudes de jeu et les conséquences du jeu sur son fonctionnement social, professionnel et psychologique. Cet entretien permet de documenter l'intensité du TLJA en fonction des critères du DSM-5. L'Indice Canadien du Jeu excessif (ICJE ; Ferris & Wynne, 2001) a été administré uniquement en préintervention afin de s'assurer de l'admissibilité à l'étude. Le Gambling Craving Scale (GACS; Young & Wohl, 2009) a été administré en préintervention, en post-intervention et aux relances. Ce questionnaire mesure l'anticipation de jouer, le désir de jouer et le soulagement associé au jeu. Le Gambling Self-Efficacy Questionnaire (GSEQ; May et al., 2003) a été administré en préintervention, en post-intervention et à la relance. Ce questionnaire de 16 questions documente la capacité du participant à contrôler ses comportements de jeu selon sept situations reconnues pour augmenter le désir de jouer. Les participants répondent à chaque item sur une échelle de 0 à 100. L'Information Biases Scale (IBS; Jefferson & Nicki, 2003) a été administrée en préintervention, en

post-intervention et aux relances. Ce questionnaire de 23 questions évalue les distorsions cognitives liées au jeu. L'impression des participants envers le programme d'intervention est aussi documentée à l'aide du Questionnaire sur les attentes envers l'exposition (Bergeron, Giroux & Bouchard, 2024) et la satisfaction à l'égard du programme d'intervention.

Variables dépendantes mesurant l'impact de l'intervention

Comme il est d'usage avec les protocoles à cas uniques, des mesures quotidiennes des variables dépendantes ont été obtenues auprès des participants grâce à un système d'auto-enregistrement. Il a permis de documenter (a) le désir de jouer et (b) le sentiment d'efficacité personnelle à s'abstenir de jouer.

Intervention

Un manuel d'intervention (voir Annexe A) a été développé afin de standardiser les six séances d'interventions du programme. Les immersions en réalité virtuelle ont été effectuées à l'aide d'un visiocasque, des capteurs de localisation et de deux manettes tactiles Oculus Rift reliées à un ordinateur. Les environnements virtuels utilisés dans cette étude ont été développés au Laboratoire de Cyberpsychologie de l'Université du Québec en Outaouais (Bouchard et al., 2017) et mis à jour pour l'étude. Le programme a été appliqué par une doctorante en psychologie possédant un diplôme en psychologie clinique obtenu en Belgique et supervisée par une psychologue experte dans le traitement du TLJA.

Partie C - Principaux résultats

Participants

L'échantillon se compose de trois participants qui jouaient aux appareils de loterie vidéo, en ligne ou hors ligne et souhaitaient arrêter leur activité de jeu. Les noms mentionnés sont fictifs et ont été choisis afin que la première lettre du prénom permette d'identifier les participants en fonction de la durée de leur niveau de base (soit A pour le plus court et C pour le plus long). La

longueur du niveau de base a été établi a priori par assignation aléatoire et selon les critères de stabilité habituels dans ce type de devis. Le premier participant, Antoine, est un homme âgé de 20 ans. Il est célibataire et étudie au CEGEP. Son revenu global brut est moins de 19 999\$ par an. Antoine aime jouer aux appareils de loterie vidéo, aux machines à sous, à la roulette et au blackjack en ligne. Il rapporte avoir un problème avec ses comportements de jeu depuis 2 ans. Il joue principalement lorsqu'il est seul et environ 10 heures par semaine. Il dit dépenser tout son salaire dans le jeu. Il joue globalement pour gagner de l'argent, mais aussi pour échapper aux émotions désagréables. Antoine a 23 000\$ de dettes et a commencé à se faire aider par un professionnel, dans l'aide à la gestion financière, au moment où il débute le programme. Avant de débiter l'intervention, Antoine a obtenu un score à l'ICJE de 26. Ses résultats au prétest à l'EDJP (voir Tableau 2) et l'ICJE correspondent à une sévérité grave.

Le deuxième participant, Bertrand, est un homme âgé de 34 ans qui vit en union libre. Il a un diplôme collégial, travaille à temps plein et a un revenu de plus de 100 000 \$ par an. Après avoir eu des pensées suicidaires en raison du jeu, il décide de consulter, de s'inscrire à l'étude et d'arrêter de jouer. Ses problèmes de jeu persistent depuis 15 ans. Il joue aux appareils de loterie vidéo (bar et en ligne), aux machines à sous (en ligne), au blackjack (en ligne) et, depuis peu, parie sur les sports en ligne. Il dit jouer 15 à 20 heures par semaine, parfois des journées complètes pendant plusieurs jours consécutifs. Il dépense 1 000 \$ à 2 000 \$ par semaine. Il doit maintenant 48 000 \$ qu'il rembourse avec l'aide d'un spécialiste financier. Il a obtenu un score de 16 à l'ICJE et la sévérité de son TJAP correspond à une sévérité moyenne. Il faut noter qu'après avoir complété tout le programme, Bertrand n'a plus répondu à nos multiples invitations pour participer à la relance.

Le troisième participant, Charles, est un homme célibataire de 58 ans ayant complété son CÉGEP. Il gagne entre 20 000 \$ et 39 999 \$ par an. Au début de l'étude, il est sans emploi fixe et

travaille à temps partiel. Charles joue particulièrement aux appareils de loterie vidéo en établissement (bar ou restaurant). En 2010, il a vécu une séparation qu'il considère comme le déclencheur de son problème de jeu. Sa seule période d'abstinence fut pendant la pandémie de COVID-19, lorsque les bars ont fermé. Son plus gros gain remonte à 1996 lorsqu'il a misé 75 cents et gagné 5 000\$. En moyenne, Charles va jouer dans les bars trois fois par semaine, soit environ 10h par semaine. Charles a déjà fait une faillite pour 67 000\$ en 2000. Son score à l'ICJE est de 18 et la sévérité de son TLJA s'avère moyenne.

Résultats pour les deux variables dépendantes principales

En premier lieu, les données ont été analysées visuellement en suivant le guide de recherche de Kratochwill et Levin (2010) sur les protocoles expérimentaux à cas unique. Le but étant de voir si les changements observés dans la série de données quotidiennes se produisent systématiquement après l'introduction de l'intervention. Grâce à une durée des niveaux de base qui diffère pour chaque participant, suite à une assignation aléatoire, le fait que les changements se manifestent uniquement après l'intervention soutient l'attribution de la cause du changement à celle-ci. Ensuite, les données sont analysées statistiquement avec l'aide du Tau-U de Kendall et l'outil statistique fourni par Parker et al. (2011). Cette seconde analyse est réalisée de manière indépendante pour chaque participant afin d'objectiver et de compléter les analyses visuelles, ainsi que de documenter que la magnitude du changement observée après le niveau de base est supérieure à ce qui pourrait être attribué au hasard. Cette méthode prend en compte la non-indépendance des données entre elles dans le temps, ainsi que l'ampleur des variations quotidiennes. En présence de données manquantes dans une série de données, la méthode d'imputation des données adjacentes disponibles a été utilisée. Les résultats sont présentés aux Figures 1 et 2.

Il peut s'avérer déroutant d'interpréter les résultats d'études à cas unique lorsque l'on est habitué aux recherches dites « de groupe » (ou nomothétique, versus idiographique comme ici). La présentation graphique de données individuelles quotidiennes dans les devis à cas unique nous confronte aux variabilités individuelles, alors que celles-ci sont complètement invisibilisées dans les statistiques basées sur les moyennes de groupe des devis de recherche plus traditionnels. En fait, c'est le nombre d'observations spécifiques à chaque série de données, c'est-à-dire à chaque participant, qui permet de tirer des conclusions qui tiennent compte de la variance dans l'échantillon de la série de données. On considère alors chaque série de données obtenues auprès d'une source unique comme une réplique des conclusions obtenues dans les autres séries, comme si celles-ci représentaient à chaque fois une autre étude effectuée sur un échantillon de données différentes. Les analyses statistiques présentées au Tableau 1 permettent de prendre en compte des variations quotidiennes, de pente, et de niveaux pour comparer les données durant la phase de niveau de base et d'intervention, et de déterminer si les différences observées sont supérieures à ce qui pourrait être attribué au hasard.

Figure 1. Représentation graphique quotidienne du désir de jouer durant la le niveau de base (en bleu), l'application du programme d'intervention (en orange) et la relance (en vert, lorsque disponible). Le début du programme d'intervention est représenté par la ligne verticale qui traverse les trois graphiques.

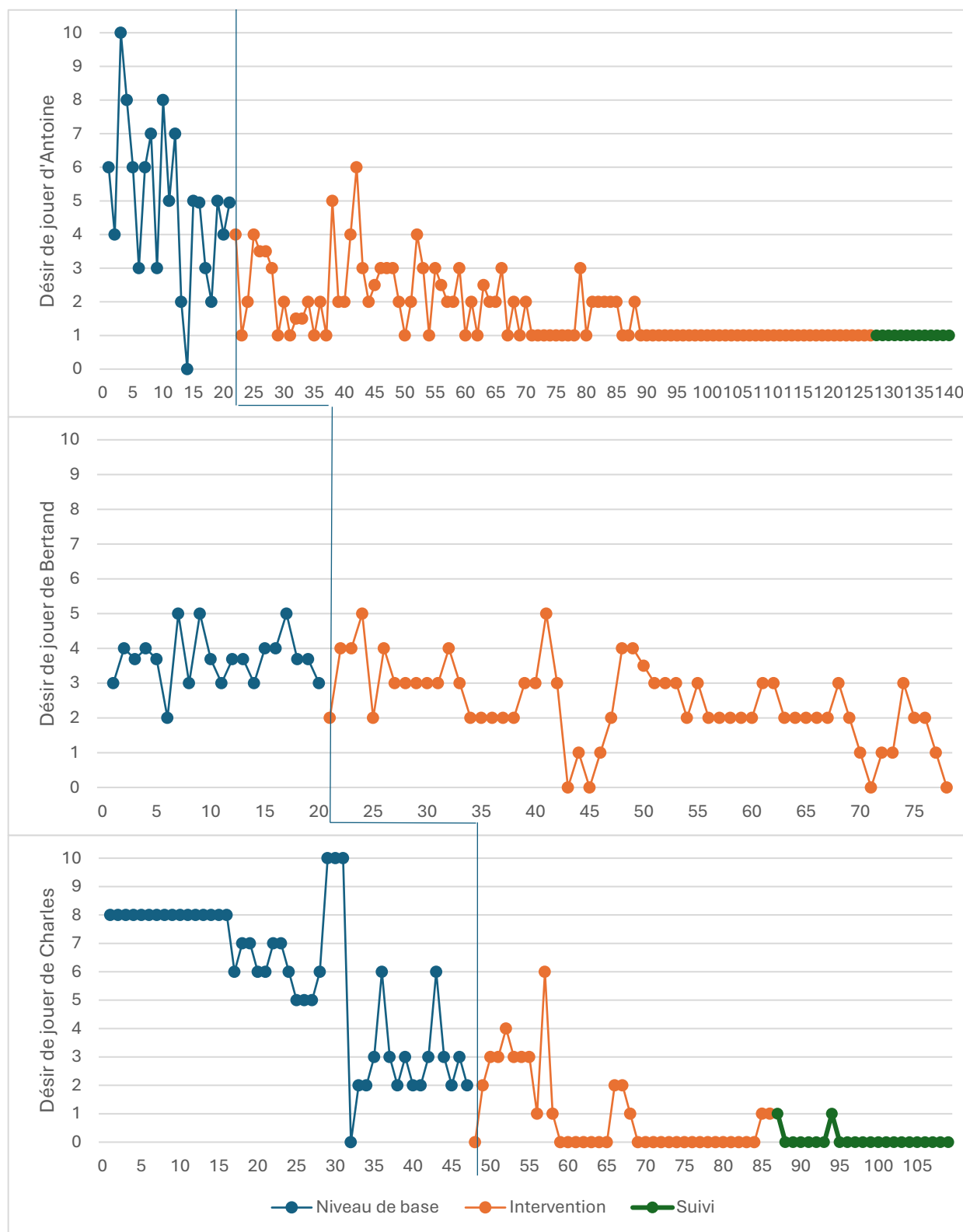


Figure 2. Représentation graphique quotidienne de la perception d'efficacité personnelle à ne pas jouer durant le niveau de base (en bleu), l'application du programme d'intervention (en orange) et la relance (en vert, lorsque disponible). Le début du programme d'intervention est représenté par la ligne verticale qui traverse les trois graphiques.

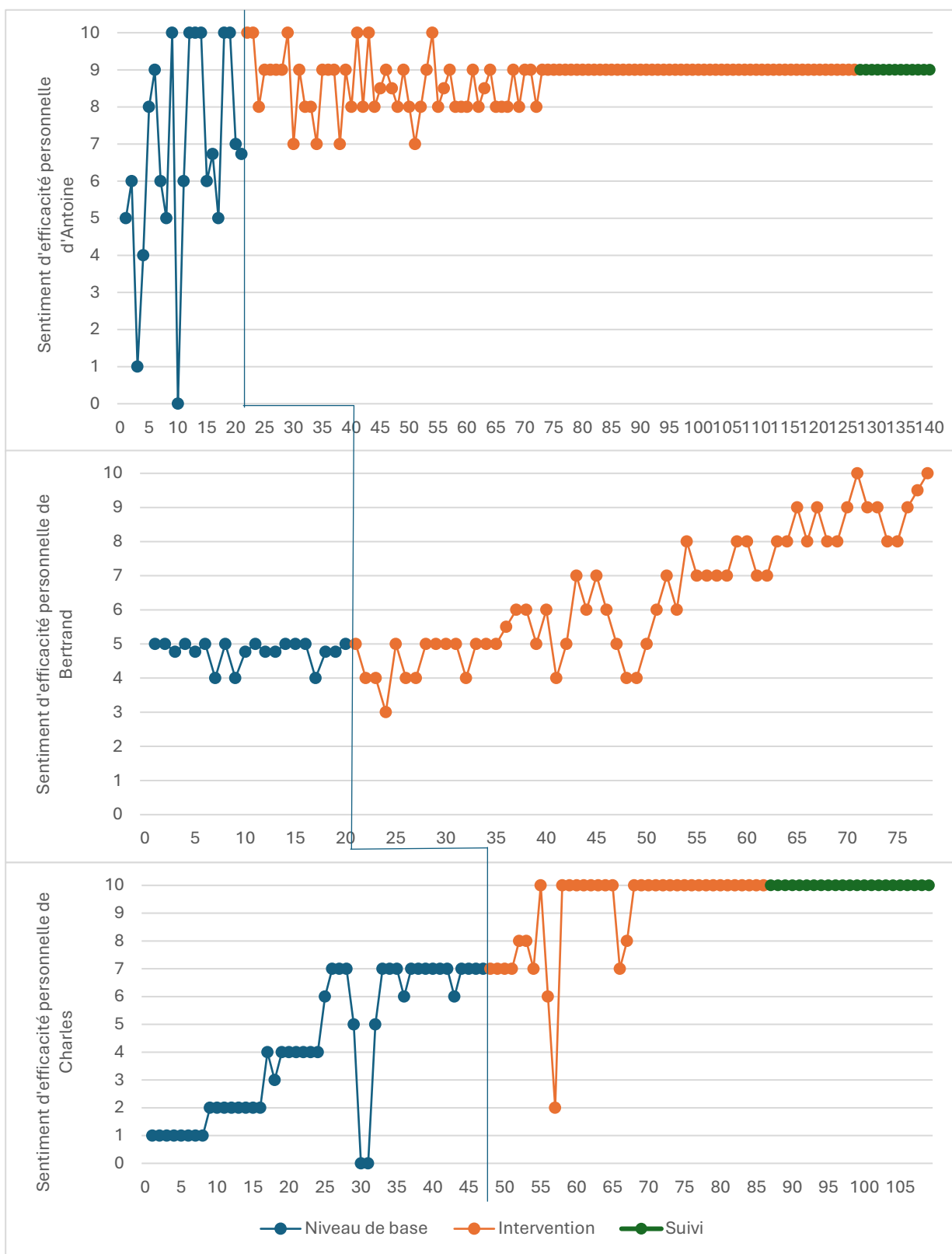


Tableau 1. Résultats des analyses statistiques documentant que la taille des effets observés de façon visuelle avant et après le début de l'intervention s'avère plus grande que le hasard.

Participant	Désir de jouer		Perception d'efficacité personnelle	
	Valeur du TAU-U	Probabilité	Valeur du TAU-U	Probabilité
Antoine	$U = -0.79$	$p < 0.001$	$U = 0.31$	$p = 0.03$
Bertrand	$U = -0.61$	$p < 0.001$	$U = 0.53$	$p = 0.003$
Charles	$U = 0.89$	$p < 0.001$	$U = -0.87$	$p < 0.001$

Note. Tous les p sont statistiquement significatifs.

Globalement, les résultats obtenus montrent une réduction statistiquement significative du désir de jouer chez les trois participants, après la phase de niveau de base. Cette réduction se manifeste progressivement dans les semaines qui suivent le début du programme d'intervention (voir Figures 1 et 2), ce qui s'avère cohérent avec les processus normaux d'intégration progressive des interventions psychosociales. L'amplitude de l'amélioration semble visuellement moins grande pour Bertrand que pour les deux autres, bien qu'elle soit également statistiquement significative dans son cas. Les résultats obtenus à la mesure de la perception d'efficacité personnelle montrent une augmentation statistiquement significative chez les trois participants, notamment chez Bertrand et Charles. Dans le cas d'Antoine, la différence statistiquement significative rapportée au Tableau 1 reflète surtout par la stabilisation à long terme d'une forte perception d'efficacité personnelle à s'abstenir de jouer (voir Figure 2).

Lors du suivi après 3 mois, Antoine se dit pleinement satisfait et a maintenu son abstinence. Il dit ne plus ressentir le désir de jouer et met en place d'autres stratégies lorsqu'il ressent le besoin de se distraire. Malheureusement, Bertrand a cessé de communiquer avec l'équipe de recherche après sa participation à l'intervention, ce qui empêche de disposer de données sur le maintien de ses gains. Pour sa part, Charles a également maintenu son abstinence lors de la relance à trois mois. Il rapporte avoir rechuté un mois après l'intervention, mais avoir rapidement repris pied après avoir

contacté son entourage et discuté avec l'intervenante de l'étude. Il a alors mis en pratique les outils acquis durant l'intervention. Par la suite, il a maintenu son abstinence et se fier de sa réussite.

Résultats aux autres mesures

Lors des rencontres, Antoine a été collaboratif et motivé. Il a effectué ses exercices, tenu avec assiduité un journal d'auto-enregistrement sécurisé en ligne, et a effectué tous les exercices à la maison. Il est resté très motivé pour maintenir son abstinence. Il s'est rapidement adapté à la réalité virtuelle. Bertrand était très impliqué et motivé, mais il a senti que le programme d'intervention ne répondait pas pleinement à ses besoins. Malgré cela, il a terminé son programme en effectuant ses exercices et a conservé son abstinence. Quant à Charles, il a accompli la plupart de ses exercices et regardait souvent les enregistrements de ses séances en réalité virtuelle chez lui, ce qui, selon lui, l'a aidé à rester abstinent. Malgré des débuts difficiles (absences, reports), le reste du programme s'est bien passé. Il a apprécié l'écoute attentive et l'espace pour s'exprimer et réfléchir.

Pour mieux qualifier les changements mesurés sur une base quotidienne, nous rapportons les scores aux tests GASC, GSEQ et IBS. Ces résultats descriptifs sont rapportés au Tableau 2. Après l'intervention, tous les participants ont obtenu un score de 1 sur 9 aux critères DSM-5 de l'EDJP, ce qui s'avère sous le seuil clinique du TLJA (voir Tableau 2) et ont atteint leur objectif d'abstinence. L'information tirée des questionnaires corrobore ce qui a été observé dans les analyses principales. Les résultats montrent une diminution du désir de jouer chez les trois participants, bien que l'ampleur des changements s'avère plus faible chez Bertrand (voir la Figure 1). Les résultats au questionnaire GSEQ suggèrent une forte augmentation chez tous, en appui aux résultats principaux. Les scores au BIS semblent plus mitigés. Les croyances n'ont pas été ciblées directement par le programme d'intervention, mais on constate néanmoins une réduction chez tous

les participants. Ce changement ne semble ne pas se maintenir au suivi trois mois pour Antoine, bien que le score reste plus bas qu'avant le programme.

Tableau 2. Résultats des participants aux mesures complétant l'interprétation des résultats principaux en préintervention, post-intervention et à la relance.

Participants	EDJP-5			GACS			GSEQ			IBS		
	Pré	Post	Relance	Pré	Post	Relance	Pré	Post	Relance	Pré	Post	Relance
Antoine	8	1	1	30	12*	14*	54	140*	136*	130	70*	108
Bertrand	6	1	N/A	11	9	N/A	98	134*	N/A	134	99	N/A
Charles	6	1	2	24	9*	9*	2	130*	158*	69	64	38*

Note. EDJP-5 = Entrevue Diagnostique sur le Jeu Pathologique – version DSM-5; GACS = Gambling Craving Scale; GSEQ = Gambling Self-Efficacy Questionnaire ; IBS = Information Biases Scale. * = Amélioration d'au moins 35% en comparaison avec la période préintervention. N/A = Non applicable.

Satisfaction envers le programme

La satisfaction des participants envers le programme a été évaluée à l'aide d'un questionnaire autorapporté. Les participants ont évalué la pertinence de l'intervention, les résultats du programme, l'attention reçue par l'intervenante et l'intérêt des outils mis à disposition. Pour toutes ces catégories, Antoine et Charles se disent extrêmement satisfaits (5/5 sur l'échelle de Likert). Antoine met l'accent sur la disponibilité de l'intervenante, la souplesse du programme et la rigueur du suivi. De son côté, Charles dit avoir apprécié le matériel utilisant la réalité virtuelle, le programme dans son ensemble, le dévouement de l'intervenante et la possibilité de partager ses émotions. Charles a également mentionné avoir apprécié découvrir le concept du sentiment d'efficacité personnelle qu'il utilise désormais dans sa vie de tous les jours. Bertrand se dit globalement extrêmement satisfait. Il note 4/5 pour la pertinence et les résultats du programme, et donne une note 5/5 pour son désir de recommander le programme, l'attention reçue par l'intervenante et les apprentissages lors des interventions. Bertrand souligne en particulier l'apprentissage de la perception d'efficacité personnelle qui l'a beaucoup aidé dans son quotidien. Il mentionne, en guise de limite au programme d'intervention, le manque de réalisme visuel et

d'ambiance dans les environnements virtuels. Interrogé sur ce qu'ils auraient moins apprécié, Antoine dit avoir tout apprécié, Charles suggère d'avoir un deuxième bar virtuel pour varier les contextes qui incluraient des promotions sur les jeux, du bruit et plus d'interactions.

Partie D - Discussion des résultats et pistes d'actions soutenues par les résultats

Une recension des écrits récente (Besana et al., 2025) a répertorié 17 études portant sur l'utilisation de la réalité virtuelle et le TLJA, alors qu'une autre a recensé 13 études sur l'utilisation de l'exposition dans les TLJA (Bergeron et al., 2022). Parmi les études identifiées dans ces deux recensions et quelques études plus récentes, on constate que très peu utilisent cet outil pour faire de l'exposition aux situations suscitant le désir de jouer (Bergeron et al., 2024; Giroux et al., 2013; Gonzales-Perellon, 2021; Park et al., 2014), et aucune n'a été développée pour tester un mécanisme de changement clairement ciblé. L'objectif de la présente étude était d'évaluer l'efficacité d'une intervention par exposition en réalité virtuelle basée sur un mécanisme de changement ciblant l'apprentissage inhibitoire et l'augmentation du sentiment d'efficacité personnelle, dans le but de réduire le désir de jouer d'adultes aux prises avec un TLJA sur des appareils de loterie vidéo. Un devis expérimental, c'est-à-dire avec assignation au hasard, de type cas unique avec niveaux de bases multiples en fonction des individus a été utilisé. Des analyses statistiques ont été appliquées à chaque série de données afin d'objectiver l'analyse visuelle des changements découlant de l'introduction du programme d'intervention. Trois personnes ont été recrutées et ont participé à un programme d'intervention de six rencontres basées spécifiquement sur l'exposition en réalité virtuelle. Les hypothèses ont été confirmées, soit que le programme a mené à une réduction du désir de jouer et une augmentation de la perception d'efficacité personnelle à ne pas jouer à des jeux de hasard et d'argent. Les gains ont été maintenus pour les deux participants qui ont complété la relance. Les résultats à une entrevue portant sur la sévérité des symptômes diagnostique révèlent en post-intervention des symptômes de TLJA faibles et bien en dessous de ce qui est considéré

comme cliniquement significatif. Les réponses aux questionnaires corroborent les conclusions reposant sur les mesures quotidiennes.

Les implications théoriques de ces résultats sont multiples. On retrouve un nombre impressionnant d'études examinant l'efficacité des interventions cognitives comportementales de la TCC (Higueruela-Ahijado et al., 2023) et des stratégies de régulation émotionnelle (Chrétien et al., 2025) pour intervenir auprès des personnes aux prises avec un TLJA, et les consensus d'experts recommandent maintenant de surtout essayer de mieux comprendre et d'adapter les stratégies d'intervention existantes et leurs mécanismes (Czako et al., 2025). Les résultats de la présente étude s'inscrivent en plein au cœur de ces tendances et viennent enfin montrer qu'en effet, l'exposition permet de réduire les « cravings » et conjointement augmenter la perception d'efficacité personnelle à ne pas jouer. La méthodologie ne permet pas de tester *statistiquement*, par exemple avec des analyses de modération et médiation, que c'est spécifiquement l'augmentation de la perception d'efficacité personnelle qui explique le mieux la réduction du désir de jouer. Mais cette explication apparaît des plus plausible. En effet, le programme d'intervention cible spécifiquement et essentiellement ce mécanisme. Un essai clinique basé sur des analyses de groupe permettrait de répondre avec confiance à cette question et mériterait de faire l'objet d'une recherche ultérieure.

La plus grande originalité de l'étude, et par la même occasion son implication clinique, résident moins dans l'usage de la réalité virtuelle que dans la démonstration de l'impact sur le désir de jouer d'un programme focalisant sur l'exposition et l'efficacité personnelle. Giroux et al. (2013) et Gonzalez-Perrellon et al. (2021) n'avaient utilisé qu'une seule séance d'exposition en réalité virtuelle, alors que Park et al. (2014) n'ont pas utilisé de programme encadrant l'exposition et guidant les intervenants sur l'application d'un mécanisme d'intervention. L'étude de Chrétien et al. (2018) a montré que des immersions en réalité virtuelle s'apparentant à de l'exposition permettaient

d'activer les croyances dysfonctionnelles, mais n'a pas mesuré l'effet de l'exposition sur la perception d'efficacité personnelle. Les résultats de la présente étude révèlent que les croyances dysfonctionnelles n'ont changé que modérément chez les trois participants. En termes de mécanismes sous-jacents, la réduction observée du désir de jouer cadre donc peu avec une explication basée sur la réduction des croyances en associations avec le désir de jouer, et entièrement avec le modèle de l'apprentissage inhibitoire. Deux autres études ayant mesuré les croyances dysfonctionnelles après des séances d'exposition in vivo (Smith et al., 2010; Smith et al., 2015) ne rapportent pas d'effet combiné statistiquement significatif après l'application du programme d'intervention (Bergeron et al., 2022). Cela donne encore plus de poids au rôle de la perception d'efficacité personnelle dans l'explication de la réduction du désir de jouer lors de l'exposition. Nos résultats montrent un net impact sur l'efficacité personnelle et un impact bien moindre sur les croyances dysfonctionnelles, ce qui suggère que l'exposition gagnerait à être intégrée à l'ensemble des outils des programmes d'intervention cognitifs-comportementaux afin d'obtenir un impact à la fois sur les cibles émotionnelles, cognitives et comportementales impliquées dans le TLJA. Le manuel d'intervention utilisé dans la présente étude a été développé puis testé dans une étude pilote par Bergeron et ses collaborateurs en 2024, avant d'être bonifié pour la présente étude. Celui-ci est déposé dans l'annexe A du rapport, le mettant ainsi à la disposition des milieux d'intervention pour faciliter l'utilisation de l'exposition et pour aider ces milieux à intégrer l'ensemble des options offertes par la réalité virtuelle (Bouchard et al., 2017). Des activités de transfert de connaissances auprès des milieux cliniques sont par ailleurs à l'horaire pour l'année 2026. En ce qui a trait aux implications pour les gestionnaires et décideuses et décideurs, il faut insister sur le fait que l'exposition aux situations qui induisent le désir de jouer représente une stratégie d'intervention légitime et efficace qu'il faut cesser de craindre (Olatunji et al., 2009). Certains milieux d'intervention rapportent informellement craindre que de placer des

personnes avec un TLJA devant une situation de jeux risque d'entraîner des répercussions émotionnelles trop grandes, ce qui n'est pas appuyé par les données empiriques (Bouchard et al., 2017; Gonzalez-Perellon et al., 2021), ou que cela puisse contrevenir à une certaine philosophie valorisant l'abstinence totale. Nos données montrent le contraire ; l'exposition effectuée par des personnes compétentes permet de diminuer le désir de jouer tout en atteignant un objectif d'abstinence, et dans ce contexte, s'exposer à un environnement de jeu n'égale pas « jouer avec le feu ». Le recours à un outil de réalité virtuelle permet aussi d'avoir accès à des contextes de jeu sans avoir à se déplacer à l'extérieur du bureau des intervenantes et intervenants, réduisant ainsi les défis inhérents aux déplacements en public pour effectuer l'exposition in vivo.

Notre échantillon était composé d'adultes âgées entre 20 et 58 ans, et tous ont apprécié l'utilisation de la réalité virtuelle. Les participants ont parfois mentionné le réalisme imparfait des environnements virtuels. Bien qu'il y ait toujours place à l'amélioration, des recherches menées auprès des personnes ayant des troubles d'anxiété et de dépendance à l'alcool ont relativisé l'importance limitée du réalisme sur l'impact des outils de réalité virtuelle pour les gens ayant des problèmes cliniques. Ajoutons à cela que, cliniquement, la réalité virtuelle ne représente qu'un outil ou une façon pour faire l'exposition et faciliter l'apprentissage inhibitoire. Des organismes dédiés à l'intervention pour le TLJA au Québec (p.ex., Maison l'Odyssée) commencent à intégrer les outils de la réalité virtuelle dans leur offre de services cliniques. L'importance accordée dans la présente étude aux mécanismes sous-jacents à l'exposition illustre bien que les intervenantes et intervenants doivent comprendre pourquoi et comment poser des gestes thérapeutiques pour que cela soit efficace, car enfiler des lunettes de réalité virtuelle et se retrouver devant un appareil de loterie vidéo n'est pas suffisant. Une conclusion à tirer de l'étude pour les gestionnaires, les intervenantes et les intervenants est que la réalité virtuelle ne constitue pas, en soi, une intervention pour le TLJA;

ce n'est qu'une façon de créer des contextes pour que des personnes compétentes fassent vivre aux gens des situations chargée émotionnellement afin de faciliter des processus cliniques de changements bien ciblés et connus.

La motivation des participants est restée bonne tout au long de l'étude. Charles contactait la responsable de l'étude entre les séances lorsqu'il faisait face à des défis qu'il relevait à l'aide de sa perception d'efficacité personnelle. Tous les trois ont complété leurs exercices avec ponctualité chaque semaine durant le programme. Selon les stades de changement de Prochaska et DiClemente (1997), nos trois participants se trouvaient dans le stade « action » en cessant leurs comportements dès le début des interventions. Il serait intéressant de documenter dans des recherches futures si le recours à la réalité virtuelle dans les interventions pour le TLJA peut augmenter la motivation à s'engager et à rester dans des programmes d'interventions, comme cela semble être le cas pour d'autres problématiques (Ali Yasin & Mehmet, 2024), surtout auprès de personnes dans des stades de pré-contemplation ou de contemplation.

Limites et modifications au projet initial

Il s'avère intéressant de noter que le programme a été suivi au complet par tous nos participants. Les exercices ont été réalisés et chaque étape s'est déroulée en suivant à la lettre la méthodologie et le programme d'intervention. Aucune défaillance technique ou problème n'ont été rencontrés. Par contre, l'étude repose sur un échantillon de trois participants. Cela correspond au minimum requis pour le type de devis utilisé. La limite n'est pas envers la capacité à tirer des conclusions causales, car ce type de devis contrôle bien les différents biais pouvant influencer les résultats. La principale limite réside plutôt dans le potentiel de généralisation à la population des gens aux prises avec un TLJA. Les participants étaient tous des personnes qui s'identifient au genre masculin, motivé, qui visaient l'abstinence, qui avaient principalement une dépendance importante

aux appareils de loterie vidéo, et de culture typiquement majoritaire au Québec. Des essais cliniques à l'aide de devis de groupe plus typique s'avèrent donc nécessaires pour mieux généraliser les conclusions.

Sur le plan méthodologique, il faut aussi noter qu'il y a eu plusieurs modifications à l'étude après le dépôt de la demande de subvention. Elles ont été approuvées dans le portail du FRQSC, mais il est important de les relater. L'étude prévoyait initialement un essai clinique avec 40 adultes assignés au hasard entre une liste d'attente et un programme d'intervention de 12 rencontres hebdomadaires. La variable principale était les comportements liés au jeu en pré et post-intervention, ainsi qu'aux relances de trois et six mois. Les variables secondaires étaient les résultats à l'EDJP, et l'ICJE et aux questionnaires de désir de jouer, de perception d'efficacité personnelle et de croyances dysfonctionnelles. Le recrutement devait s'effectuer dans les CRD de l'Outaouais, de Québec et de Chaudière-Appalaches et impliquer les intervenants de ces milieux. La pandémie de COVID-19 a nécessité une première série de modifications. Les restrictions sanitaires ont amené la fermeture des endroits où les gens jouaient aux appareils de loterie vidéo et retardés le recrutement. La réduction de l'offre d'opportunités de jeu a rendu caduque la pertinence de mesurer les comportements de jeu. L'étude a été modifiée pour cibler la perception d'efficacité personnelle et le désir de jouer. Par la suite, la période post-pandémie a profondément perturbé la charge de travail des équipes dans les CRD, retardant bien naturellement, mais énormément leur disponibilité à participer à la mise en place du projet et le nombre de personnes en attentes de services pour une dépendance au jeu sur les appareils de loterie vidéo.

Une première étude pilote avec deux participants a tout de même pu être effectuée (Bergeron et al., 2024, citée dans l'introduction), ce qui a permis de tester et bonifier le manuel d'intervention. Par la suite, le projet a rencontré de nombreuses embûches pour obtenir les

approbations éthiques de tous les comités d'éthiques à la recherche visés. Le recrutement a débuté dans l'Outaouais avec des intervenants du réseau pour offrir le programme. Le projet a alors été confronté à des enjeux relevant du réseau de la santé, notamment des délais, la rotation du personnel référant, puis des personnes intervenantes dans le projet, la présence des frais élevés (p.ex., remboursement des déplacements, séances rémunérées lorsque les participants ne se présentaient pas), et un nombre somme tout limité de références en Outaouais pour la problématique à l'étude. Malgré une excellente collaboration des personnes du réseau qui sont demeurées impliquées jusqu'à la fin de cette partie du projet, le fait que le dernier intervenant formé ait dû être réaffecté à d'autres tâches a mis fin au recrutement en Outaouais et épuisé les fonds disponibles pour remettre le tout en marche. Durant toute cette période, le projet a aussi souffert d'énormes problèmes de recrutement. Malgré les tentatives multiples, systématiques, variées et coûteuses (p.ex., publicités ciblées et géolocalisées dans les médias électroniques), ainsi qu'un très grand support de la part des organismes impliqués dans le TJLA (p.ex., Jeu : Aide et Référence), le recrutement s'est avéré famélique.

Une autre série de modifications s'est avérée nécessaire pour composer avec le manque de références pour le projet. Après avoir sondé les premiers participants à l'étude, peu de pistes ont été identifiées pour rectifier les méthodes de recrutement. Des avis divergents ont été exprimés à propos des explications suivantes : le manque d'intérêt à se déplacer pour recevoir l'intervention en présentiel plutôt qu'en ligne, la crainte d'être assigné à la condition liste d'attente, le manque de motivation à participer à une recherche, la disponibilité d'un programme d'intervention ailleurs, et l'impression que la dépendance au jeu sur les appareils de loterie vidéo est moins urgente à aborder que d'autres formes de dépendances. La méthodologie a été révisée pour utiliser un devis de recherche à cas unique avec niveaux de bases multiples en fonction des participants, et ainsi

pouvoir tester les hypothèses avec un plus petit nombre de participants. Cette décision a malheureusement rendu inutilisables les données obtenues auprès des quelques participants ayant participé à l'étude dans le cadre d'un devis traditionnel (p.ex., absence de mesure dépendantes quotidiennes et de niveaux de base adéquats). La poursuite du projet a continué de souffrir de problèmes de recrutement, alors les démarches de recrutement se sont concentrées uniquement sur la région de Québec. Il n'a été possible de recruter que quatre personnes, soit trois répondants aux critères de sélection et une quatrième présentant un TLJA de niveau sous-clinique. Les informations concernant la quatrième participante ne sont pas incluses dans le présent rapport pour des contraintes d'espace, mais sont incluses dans l'article en préparation. Toutes ces modifications ont eu pour effet de modifier le protocole de recherche initialement inscrit au registre des essais cliniques (# ISRCTN16969130), et de nous éloigner légèrement des objectifs initiaux. L'appui, lors des rencontres de suivi et demandes de modifications déposées sur le portail du FRQSC, de tous les partenaires du programme de l'action concertée et du FRQSC a permis à l'équipe de recherche de réussir néanmoins à répondre aux principales questions de recherche qui ont fait naître ce projet. De plus, l'équipe de recherche a produit en cours de projet plusieurs publications sur l'exposition et la réalité virtuelle qui sont citées dans ce rapport.

Partie E – Nouvelles pistes ou questions de recherche

La partie D du rapport contient des suggestions de recherche qui sont présentées au fil des idées et points abordés dans la discussion de résultats. Cela a permis de bien les contextualiser, et elles sont résumées ci-dessous sous forme de tableau (voir Tableau 3). *Tableau 3. Liste de pistes de recherche découlant du projet.*

Thématique	Nouvelles pistes de recherche
Méthodologie	

Mener un essai clinique basé sur des analyses de groupe afin d'augmenter la généralisabilité des résultats et effectuer des analyses de médiation et de régressions pour isoler la contribution spécifique des mécanismes impliqués.

Évaluer un programme intégrant l'exposition aux autres stratégies cognitives comportementales utilisées dans les programmes d'intervention pour le TJLA.

Documenter l'impact de facteurs comme le genre, les objectifs des participants (abstinence vs contrôle), et les différences culturelles.

Évaluation des barrières à la participation à des projets de recherche dans la société contemporaine et l'intérêt d'interventions à distance.

Clinique et pratique de l'intervention

Documenter l'implantation de l'exposition et de la réalité virtuelle dans les organismes offrant des services pour le TLJA, ainsi que les barrières rencontrées.

Évaluer l'impact de la motivation au changement, de la sévérité du TLJA et du sentiment de présence sur l'efficacité des interventions impliquant la réalité virtuelle.

Besoin de connaissances pour les gestionnaires et organismes

Documenter les craintes des organismes envers l'utilisation de l'exposition.

Documenter la perception des intervenants et des gestionnaires vis-à-vis l'exposition et l'utilisation de la réalité virtuelle.

Analyse des opportunités et solutions pour faciliter l'intégration des contraintes inhérentes à la recherche universitaire dans les milieux de pratique et organismes du réseau de la santé et des services sociaux.

Partie F – Références et bibliographie

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Text Revision* (5e .d.).

Ali Yasin, K., & Mehmet, A. (2024). Use of virtual reality in psychological counseling processes. Dans Ertugrul, D. C. (Ed). *Multifaceted Uses of Cutting-Edge Technologies and Social Concerns* (Chap. 5, pp 125-150). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-9591-2.ch005>

Barbaranelli, C., Ghezzi, V., Fida, R., & Vecchione, M. (2017). Psychometric Characteristics of a New Scale for Measuring Self-efficacy in the Regulation of Gambling Behavior. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01025>

Battersby, M., Oakes, J., Tolchard, B., Forbes, A., & Pols, R. (2008). Cognitive behavioral therapy for problem gamblers. Dans *In the pursuit of winning* (pp. 179-197). Springer.

Bergeron, C., Giroux, I. et Bouchard, S. (2024). *Effet de l'exposition en réalité virtuelle pour le traitement des problèmes de jeu de hasard et d'argent* [Thèse de doctorat de Claudia Bergeron, Université Laval]. <http://hdl.handle.net/20.500.11794/135583>

Bergeron, P. Y., Giroux, I., Chrétien, M., Allain-Boulé, N., & Bouchard, S. (2022). Exposure therapy for gambling disorder: Systematic review and meta-analysis. *Current Addiction Reports*, 9(3), 179-194. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00428-5>

Besana, F., Gomis-Vicent, E., King-Parker, M., Bowden-Jones, H., & Sharman S. (2025). Virtual reality in clinical and experimental gambling research: a review of methodologies. *International Gambling Studies*. <https://doi.org/10.1080/14459795.2025.2465320>

- Bouchard, S., Robillard, G., Giroux, I., Jacques, C., Loranger, C., St-Pierre, M., ... Goulet, A. (2017). Using virtual reality in the treatment of gambling disorder: The development of a new tool for cognitive behavior therapy. *Frontiers in Psychiatry*, 8, 27. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2017.00027>
- Casey, L. M., Oei, T. P., Melville, K. M., Bourke, E., & Newcombe, P. A. (2008). Measuring self-efficacy in gambling: The gambling refusal self-efficacy questionnaire. *Journal of Gambling Studies*, 24(2), 229-246. <https://doi.org/10.1007/s10899-007-9076-2>
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.006>
- Ferris, J., & Wynne, H. (2001). *The Canadian Problem Gambling Index: Final report*. Ottawa: Canadian Centre on Substance Abuse.
- Houle, V. et Paradis, I. (2007). *Avis de santé publique sur l'implantation des salons de jeux au Québec*. Les Directeurs régionaux de santé publique.
- Chrétien, M., Giroux, I., Goulet, A., Jacques, C., & Bouchard, S. (2018). Using virtual reality to elicit dysfunctional thoughts in individuals with gambling disorder. *Journal of Gambling Issues*. (38), 169–189. <http://igi.camh.net/doi/pdf/10.4309/jgi.2018.38.9>
- Cotte, J. & Latour, KA. (2009). Blackjack in the kitchen: understanding online versus casino gambling. *Journal of Consumption Research*. 35, 742—58. <https://doi.org/10.1086/592945>
- Czako, A. and the Gambling Research Priority Setting Consortium. (2025). Research priorities in gambling: Findings of a large-scale expert study. *Journal of Behavioral Addictions*, 14 (2025) 3, 1222–1249. <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00072>
- Giroux I, Faucher-Gravel A, St-Hilaire A, Boudreault C, Jacques C, Bouchard S. (2013). Gambling exposure in virtual reality and modification of urge to gamble. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 16(3), 224–231. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.1573>
- González-Perellón, J. M., Durón-Figueroa, R., Bouchard, S., & Cárdenas-López, G. (2021). Evaluación de usabilidad, deseo de jugar y sentido de presencia en ambientes virtuales para el tratamiento del juego compulsivo. *Psicología Iberoamericana*, 29(1). <https://doi.org/10.48102/pi.v29i1.302>
- Higueruela-Ahijado, M., Lopez-Espuela, F., Angel Caro-Alonso, P., Novo, A., Rodríguez-Martín, B. (2023). Efficacy of cognitive-behavioral therapy in improving the quality of life of people with compulsive gambling, a systematic review. *Archives of Psychiatric Nursing* 43, 127–142. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.12.014>
- Jefferson, S., Nicki, R. (2003). A new instrument to measure cognitive distortions in video lottery terminal users: The informational biases scale (IBS). *Journal of Gambling Studies*, 19, 387–403. <https://doi.org/10.1023/A:1026327926024>
- Kairouz, S., Savard, A., Murch, W., Dixon, M., Martin, N., Brodeur, M., Dauphinais, S., Ferland, F., Hamel, D., Dufour, M., French, M., Monson, E., Van Mourik, V., & Morvannou, A. (2025). A portrait of online gambling: a look at a transformation amid a pandemic. *Harm Reduction Journal*, 22. <https://doi.org/10.1186/s12954-025-01265-1>

- Kratochwill T. R., Levin J. R. (2010). Enhancing the scientific credibility of single-case intervention research: Randomization to the rescue. *Psychological Methods*, 15, 122–144. <https://doi.org/10.1037/a0017736>
- Ladouceur, R., Sylvain, C., Boutin, C. & Doucet, C. (2000). *Le jeu excessif: Comprendre et vaincre le gambling*. Les Éditions de l'Homme.
- Ledgerwood, D. M., & Petry, N. M. (2006). What do we know about relapse in pathological gambling? *Clinical Psychology Review*. 26(2), 216-228. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.11.008>
- Mallorqui-Bagué, N., Mestre-Bach, G., Testa, G. (2023). Craving in gambling disorder: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*. 12(1). <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00080>
- May, R. K., Whelan, J. P., Steenbergh, T. A., & Meyers, A. W. (2003). The gambling self efficacy questionnaire: An initial psychometric evaluation. *Journal of Gambling Studies*. 19(4), 339-357. <https://doi.org/10.1023/a:1026379125116>
- Olatunji, B.O., Beacon, B.J., & Abramowitz, J. S. (2009). The cruelest cure? Ethical issues in the implementation of exposure-based treatments. *Cognitive and Behavioral Practice*. 16(2), 172-180. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.07.003>
- Robinson, M., & Berridge, K.C. (2025). The incentive-sensitization theory of addiction 30 years On. *Annual Review of Psychology*. 76, 29–58. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011624-024031>
- Russell, A., Browne, M., Hing, N., Rockloff, M., Newall, P., Dowling, N., Merkouris, S., King, D., Stevens, M., Salonen, A., Breen, H., Greer, N., Thorne, H., Visintin, T., Rawat, V., & Woo, L. (2021). Electronic gaming machine accessibility and gambling problems: A natural policy experiment. *Journal of Behavioral Addictions*, 12, 721 - 732. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00044>
- Smith, D., Harvey, P., Battersby, M., Pols, R., Oakes, J., & Baigent, M. (2010). Treatment outcomes and predictors of drop out for problem gamblers in South Australia: a cohort study. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 44(10), 911–920. <https://doi.org/10.3109/00048674.2010.493502>
- Smith, D.P., Battersby, M.W., Harvey, P.W., Pols, R.G., & Ladouceur, R. (2015). Cognitive versus exposure therapy for problem gambling: randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*. 69, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.04.008>
- Turner, N., & Horbay, R. (2004). How do slot machines and other electronic gambling machines actually work. *Journal of Gambling Issues*. <https://doi.org/10.4309/jgi.2004.11.21>.
- Vézina, É. (2016). *Trajectoires de jeu d'internautes québécois à la suite de l'inauguration du premier site de jeux de hasard et d'argent légal au Québec* (Mémoire doctoral, Université Laval). Corpus ULaval.
- Wood, R.T.A., Griffiths, M.D. (2007). Time loss whilst playing video games: Is there a relationship to addictive behaviours? *International Journal of Mental Health and Addiction*. 5, 141–149. <https://doi.org/10.1007/s11469-006-9048-2>
- Young, M. M., & Wohl, M. J. A. (2009). The gambling craving scale: Psychometric validation and behavioral outcomes. *Psychology of Addictive Behaviors*. 23(3), 512–522. <https://doi.org/10.1037/a001504>

Annexe A – Manuels de l'intervenant et du participant

**L'EXPOSITION AVEC PRÉVENTION DE LA RÉPONSE PAR
APPRENTISSAGE INHIBITOIRE POUR LE TROUBLE LIÉ AU JEU DE
HASARD ET D'ARGENT : UN MANUEL DE TRAITEMENT POUR LES
PERSONNES SOUHAITANT CESSER DE JOUER AUX APPAREILS DE
LOTÉRIE VIDÉO.**

Pierre-Yves Bergeron, Isabelle Smith, Claudia Bergeron, Isabelle Giroux et Stéphane Bouchard

Université Laval et Université du Québec en Outaouais

Table des matières

MISE EN CONTEXTE POUR LE CLINICIEN	6
INTRODUCTION	7
<i>Pourquoi jouer à répétition ?</i>	<i>7</i>
<i>Pourquoi pratiquer l'exposition avec prévention de la réponse ?</i>	<i>8</i>
<i>Sentiment d'efficacité personnelle</i>	<i>10</i>
<i>Les différentes stratégies d'exposition</i>	<i>10</i>
<i>Les principes généraux du présent modèle d'exposition</i>	<i>11</i>
UTILISATION DE CE MANUEL.....	14
NAVIGATION DANS LE MANUEL DE TRAITEMENT	15
ATTITUDE DU THÉRAPEUTE	15
STRUCTURE DES RENCONTRES	15
APERÇU DES ÉLÉMENTS THÉRAPEUTIQUES PAR MODULES	18
MODULE I – SÉANCE 1.....	19
PRÉSENTATION.....	20
<i>Durée prévue</i>	<i>20</i>
<i>Objectifs spécifiques.....</i>	<i>20</i>
<i>Matériel requis</i>	<i>20</i>
1. ORDRE DU JOUR ET RETOUR SUR LA SEMAINE	21
<i>Cahier du participant</i>	<i>21</i>
<i>Ordre du jour</i>	<i>21</i>
1. Retour sur l'évaluation de la problématique de jeu.....	22
2. INTRODUCTION AUX NOUVEAUX CONCEPTS	22
<i>Désir de jouer</i>	<i>22</i>
<i>Confiance en la capacité à s'abstenir de jouer.....</i>	<i>22</i>
<i>Le cycle du jeu</i>	<i>23</i>
<i>Analyse fonctionnelle d'une séance de jeu</i>	<i>25</i>
<i>Justification du traitement.....</i>	<i>25</i>
3. PRÉPARATION À L'IMMERSION EN RÉALITÉ VIRTUELLE.....	27
<i>Présentation des principes d'exposition.....</i>	<i>27</i>
<i>Pourquoi utiliser l'immersion en réalité virtuelle ?</i>	<i>28</i>
<i>Développement d'une hiérarchie d'exposition personnalisée.....</i>	<i>28</i>
<i>Enregistrement quotidien du désir de jouer.....</i>	<i>28</i>
4. REMISE DES EXERCICES À COMPLÉTER À LA MAISON.....	29
<i>Exercices</i>	<i>29</i>
<i>Matériel à remettre au client</i>	<i>29</i>
MODULE II – SÉANCE 2.....	30
PRÉSENTATION.....	31
<i>Durée prévue</i>	<i>31</i>
<i>Objectifs spécifiques.....</i>	<i>31</i>
<i>Avant le début de la séance.....</i>	<i>31</i>
<i>Matériel requis</i>	<i>32</i>

1. ORDRE DU JOUR ET RETOUR SUR LA SEMAINE	33
<i>Cahier du participant</i>	33
<i>Ordre du jour</i>	33
<i>Retour sur le journal d'auto-enregistrement</i>	34
<i>Retour sur la semaine</i>	34
2. RÉVISION DES NOUVEAUX CONCEPTS	35
<i>Retour sur la complétion de la hiérarchie d'exposition</i>	35
<i>Retour sur la compréhension du client de la justification du traitement</i>	36
3. IMMERSION EN RÉALITÉ VIRTUELLE	36
<i>Passation du « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »</i>	36
<i>Passation du « Questionnaire sur les cybermalaises »</i>	37
<i>Instructions de l'immersion</i>	37
<i>Réalisation de la tâche d'immersion</i>	38
<i>Retour sur le « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »</i>	39
<i>Retour sur le « Questionnaire sur les cybermalaises »</i>	39
<i>Discussion post-exposition</i>	39
4. REMISE DES EXERCICES À COMPLÉTER À LA MAISON	40
<i>Instructions sur les pratiques d'exposition planifiées</i>	40
<i>Exercices</i>	41
<i>Matériel à remettre au client</i>	41
PRÉSENTATION	43
<i>Durée prévue</i>	43
<i>Objectifs spécifiques</i>	43
<i>Avant le début de la séance</i>	43
<i>Matériel requis</i>	44
<i>Cahier du participant</i>	45
<i>Ordre du jour</i>	45
<i>Retour sur le journal d'auto-enregistrement</i>	46
<i>Retour sur la semaine</i>	46
2. RÉVISION DES TÂCHES D'EXPOSITION	47
<i>Retour sur les exercices d'exposition à la maison</i>	47
<i>Retour sur le journal d'exposition</i>	47
<i>Les obstacles potentiels à l'exposition</i>	48
3. IMMERSION EN RÉALITÉ VIRTUELLE	49
<i>Détermination de la cible d'immersion</i>	49
<i>Passation du « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »</i>	50
<i>Passation du « Questionnaire sur les cybermalaises »</i>	50
<i>Instructions de l'exposition</i>	50
<i>Réalisation de la tâche d'immersion</i>	51
<i>Retour sur le « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »</i>	52
<i>Retour sur le « Questionnaire sur les cybermalaises »</i>	53
<i>Discussion post-exposition</i>	53
4. REMISE DES EXERCICES À COMPLÉTER À LA MAISON	54
<i>Exercices</i>	54
<i>Matériel à remettre au client</i>	54
MODULE III – SÉANCE 4	55
<i>Durée prévue</i>	56
<i>Objectifs spécifiques</i>	56

<i>Avant le début de la séance</i>	56
<i>Matériel requis</i>	57
1. ORDRE DU JOUR ET RETOUR SUR LA SEMAINE	58
<i>Cahier du participant</i>	58
<i>Ordre du jour</i>	58
<i>Retour sur la semaine</i>	59
2. RÉVISION DES TÂCHES D'EXPOSITION	60
<i>Retour sur les exercices d'exposition à la maison</i>	60
<i>Retour sur le journal d'exposition</i>	60
3. INTRODUCTION À L'EXPOSITION EN IMAGINATION	61
<i>Créer un scénario d'exposition en imagination</i>	61
4. IMMERSION EN RÉALITÉ VIRTUELLE	62
<i>Détermination de la cible d'immersion</i>	62
<i>Passation du « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »</i>	63
<i>Passation du « Questionnaire sur les cybermalaises »</i>	63
<i>Instructions de l'exposition</i>	63
<i>Retour sur le « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »</i>	65
<i>Retour sur le « Questionnaire sur les cybermalaises »</i>	65
<i>Discussion post-exposition</i>	65
5. REMISE DES EXERCICES À COMPLÉTER À LA MAISON	66
<i>Exercices</i>	66
<i>Matériel à remettre au client</i>	66
MODULE III – SÉANCE 5	67
PRÉSENTATION	68
<i>Durée prévue</i>	68
<i>Objectifs spécifiques</i>	68
<i>Avant le début de la séance</i>	68
<i>Matériel requis</i>	69
1. ORDRE DU JOUR ET RETOUR SUR LA SEMAINE	70
<i>Cahier du participant</i>	70
<i>Ordre du jour</i>	70
<i>Retour sur le journal d'auto-enregistrement</i>	71
<i>Retour sur la semaine</i>	71
2. RÉVISION DES TÂCHES D'EXPOSITION	72
<i>Retour sur le journal d'exposition</i>	72
<i>Créer un nouveau scénario d'exposition en imagination</i>	73
4. IMMERSION EN RÉALITÉ VIRTUELLE	74
<i>Passation du « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »</i>	74
<i>Passation du « Questionnaire sur les cybermalaises »</i>	74
<i>Instructions de l'exposition</i>	74
<i>Retour sur le « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »</i>	76
<i>Retour sur le « Questionnaire sur les cybermalaises »</i>	76
<i>Discussion post-exposition</i>	76
5. INTRODUCTION À LA PRÉVENTION DE LA RECHUTE	77
<i>Extinction</i>	77
<i>Nouvel apprentissage</i>	77
<i>Chute</i>	77
<i>Indices de rappels</i>	78

<i>Identifier les situations à haut risque</i>	78
6. REMISE DES EXERCICES À COMPLÉTER À LA MAISON EXERCICES	79
<i>Matériel à remettre au client</i>	79
MODULE IV – SÉANCE 6	80
PRÉSENTATION	81
<i>Durée prévue</i>	81
<i>Objectifs spécifiques</i>	81
<i>Avant le début de la séance</i>	81
<i>Matériel requis</i>	82
<i>Cahier du participant</i>	83
<i>Ordre du jour</i>	83
<i>Retour sur le journal d'auto-enregistrement</i>	84
<i>Retour sur la semaine</i>	84
2. RETOUR SUR LES EXERCICES D'EXPOSITION À LA MAISON	85
<i>Retour sur le journal d'exposition</i>	85
3. EXPOSITION EN IMAGINATION	86
<i>Créer un nouveau scénario d'exposition en imagination</i>	86
4. IMMERSION EN RÉALITÉ VIRTUELLE	87
<i>Passation du « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »</i>	87
<i>Passation du « Questionnaire sur les cybermalaises »</i>	88
<i>Instructions de l'exposition</i>	88
<i>Retour sur le « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »</i>	89
<i>Retour sur le « Questionnaire sur les cybermalaises »</i>	90
<i>Discussion post-exposition</i>	90
5. CONFIRMATION DU PLAN DE PRÉVENTION DE LA RECHUTE	90
6. REMISE DES EXERCICES À COMPLÉTER À LA MAISON	90
<i>Exercices</i>	90
<i>Matériel à remettre au client</i>	91

Mise en contexte pour le clinicien

Introduction

Le présent manuel s'inscrit sous les travaux du *Flinders Service* en Australie (Smith et al., 2015), qui se sont penchés sur l'utilisation de l'exposition avec prévention de la réponse pour le traitement du jeu d'argent pathologique et sur les travaux sur l'optimisation de l'exposition pour les troubles anxieux de Craske et collaborateurs (2014).

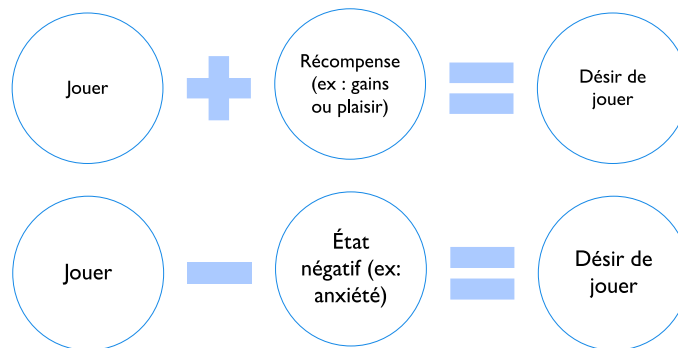
La présente section décrit le rationnel théorique soutenant l'utilisation de l'exposition pour le traitement du jeu d'argent pathologique, ainsi que les principes de l'apprentissage inhibitoire, jamais appliquée au jeu jusqu'ici. Ces informations sont suivies du détail des six sessions composant ce traitement et s'accompagnent de documents en annexe.

Pourquoi jouer à répétition ?

Historiquement, la théorie comportementale du jeu stipule que les comportements soient appris par conditionnement, un processus psychologique étudié depuis le début des années 1900 par Pavlov (conditionnement classique),



et plus tard par Watson et Skinner (conditionnement opérant), qui ont proposé qu'un comportement est répété s'il entraîne une récompense, ou retire un état négatif.



Le modèle cognitif-comportemental du jeu pathologique suggère ainsi que les comportements de jeu sont maintenus par des croyances dysfonctionnelles envers le jeu et envers la capacité perçue de se contrôler, par des récompenses qu'apportent les gains et l'espérance de gains, malgré les pertes, ainsi que par l'excitation, l'éveil et la tension physiologiques et psychologiques créés par les stimuli de l'environnement de jeu.

Ces stimuli peuvent comprendre, entre autres, les lumières clignotantes d'un appareil de loterie vidéo (ALV), la présence d'un guichet pour effectuer un retrait d'argent, l'affichage d'une publicité d'ALV dans la fenêtre d'un bar, ou même certaines caractéristiques

structurelles propres aux ALV. Par exemple, le joueur ne connaît ni le moment (après 2, 8 ou 10 parties) ni le montant de la récompense (4 \$, 50 \$ ou 1000 \$). Ce type de renforcement, dit intermittent, serait le plus puissant chez l'être humain selon certains chercheurs. De plus, il est possible de jouer le jeu aux ALV fréquemment et continuellement, contrairement à certaines activités de jeu à faible fréquence de tirage, (p. ex., loteries à tirage hebdomadaire de type 6/49). Tous ces éléments permettent de vivre une expérience psychologiquement stimulante, même dans des situations où le joueur perd de l'argent, générant ainsi du désir de jouer.

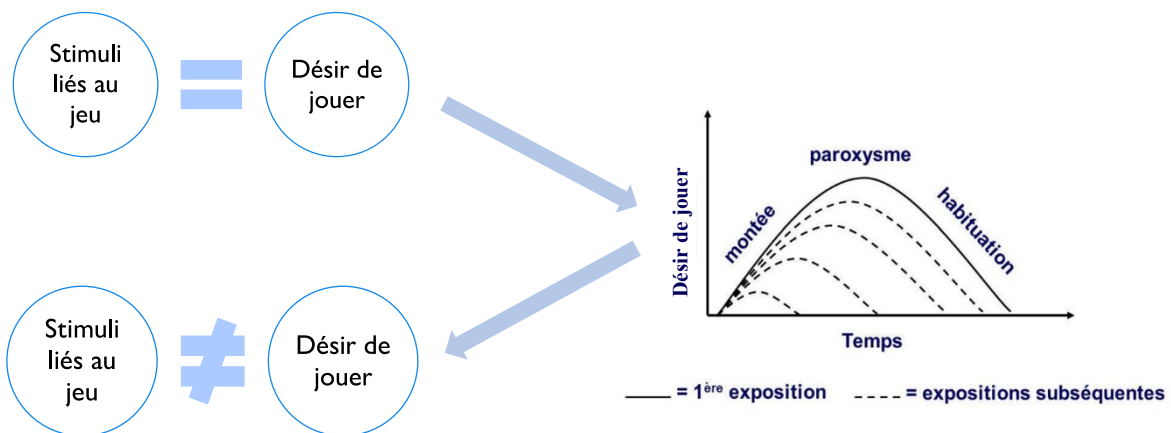
Les joueurs décrivent ce désir de jouer comme une sensation physiologique et subjective qui ressemble d'abord à de l'excitation et ensuite à de l'anxiété. Au même titre que les sensations de manque décrites par les personnes éprouvant des troubles liés à l'utilisation de substances, le désir de jouer se manifesterait par une augmentation du rythme cardiaque, de la transpiration, de l'agitation, une respiration rapide et des pensées telles que « je dois mettre de l'argent dans la machine », « je veux gagner ». Les joueurs considèrent souvent ce désir comme incontrôlable; c'est-à-dire qu'ils se croient incapables de résister au désir de jouer.

Pourquoi pratiquer l'exposition avec prévention de la réponse ?

La thérapie par exposition traditionnellement utilisée en jeu

En réponse à ce conditionnement et en s'appuyant sur les travaux de Wolpe (1958) et Marks (1969) concernant la compréhension des phobies spécifiques et leur traitement, Smith et collaborateurs (2015) du *Flinders Service* en Australie ont développé un programme de traitement des problèmes de jeu par exposition.

Cette thérapie visait à *briser* donc à éliminer l'association entre ces stimuli neutres et la réponse conditionnée (désir de jouer), en habituant les joueurs aux stimuli neutres liés au jeu (bar, émotions négatives, etc.), via des expositions répétées à ceux-ci.



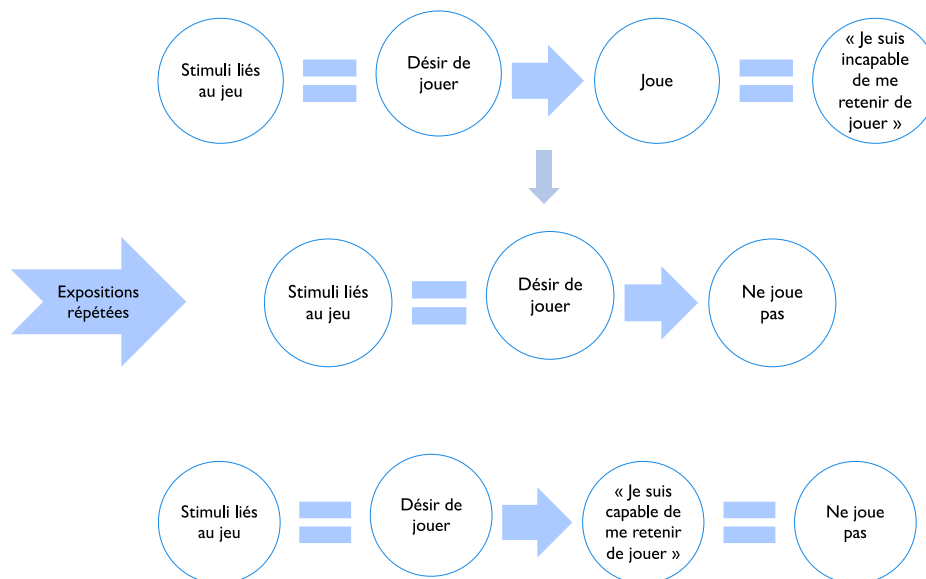
L'exposition par apprentissage inhibitoire

Ce modèle de traitement australien se basait alors sur les anciennes théories expliquant le processus d'extinction de l'anxiété par habituation. Or les théories contemporaines sur l'exposition et l'extinction ne supportent plus ces modèles reposant sur l'habituation (Craske et al., 2014).

Dans le modèle contemporain d'exposition par l'apprentissage inhibitoire détaillé par Craske et ses collaborateurs (2014) et mis de l'avant dans le présent manuel, l'exposition devient plutôt un outil permettant à un apprentissage plus sain de contrecarrer des associations non fonctionnelles qui maintiennent une problématique.

En effet, plutôt que de chercher le retrait de l'association entre le stimulus neutre et la réponse conditionnée, la thérapie d'exposition contemporaine vise à créer de nouveaux apprentissages qui inhibent ou ralentissent les associations préalables.

Appliqué au jeu, ce modèle suggère que le joueur entretiendra toujours, à divers degrés, la croyance initiale selon laquelle le jeu entraîne du désir de jouer, mais que de nouvelles associations plus fonctionnelles permettront de freiner la réponse comportementale et d'augmenter le sentiment d'efficacité personnelle de la personne à ne pas jouer. Ces nouveaux apprentissages pourront prendre différentes formes : « le hasard occupe une plus grande part dans le jeu que ce que je ressens dans mes tripes », « ce n'est finalement pas une activité si sociale que cela », « je suis déjà très endetté, je pourrais augmenter ma dette de jeu si je décidais de jouer », etc.



Ainsi, ce programme de traitement par exposition avec prévention de la réponse vise certes à diminuer cette association entre les comportements de jeu et l'excitation encourue (désir de jouer), mais surtout à **développer le sentiment d'efficacité personnelle** de la personne à ne pas jouer malgré la présence de désir, à mettre en place des solutions pour y arriver, ainsi qu'à contrecarrer ses croyances dysfonctionnelles envers le jeu.

Sentiment d'efficacité personnelle

Le sentiment d'efficacité personnelle du joueur envers sa capacité à résister à son désir de jouer et à inhiber ses croyances dysfonctionnelles envers le jeu est directement lié à sa capacité à rester abstinent et à faire face aux situations à risque.

Ce sentiment d'auto-contrôle envers le désir de jouer est la cible principale d'apprentissage visée par ce programme de traitement. Tout au long de la thérapie, plusieurs stratégies visent le développement de ce sentiment d'efficacité personnelle chez le joueur : définir le sentiment d'efficacité personnelle dès le début de la thérapie, proposer au joueur d'évaluer son sentiment d'efficacité personnelle à de nombreuses reprises, l'aider à faire des liens avec les expériences passées dans lesquelles il a expérimenté un désir de jouer mais a réussi à se contrôler, lui faire prendre conscience des changements perceptibles dans son état physiologique et émotionnel, lui offrir des encouragements et renforcements verbaux, etc.

Afin d'en simplifier la compréhension, nous nommerons ce construit « confiance en la capacité à s'abstenir de jouer » et y référerons de cette façon au sein du présent manuel.

Les différentes stratégies d'exposition

Le programme de traitement présenté dans ce manuel prévoit une exposition des joueurs par leur immersion en réalité virtuelle. Cependant, il existe d'autres stratégies d'exposition.

Exposition *in vivo*

L'exposition a lieu dans un endroit où la personne joue habituellement. Elle se retrouve donc à faire face aux stimuli qui déclenchent directement chez elle des comportements de jeu.

Ce type d'exposition comporte plusieurs difficultés, notamment le fait que les clients peuvent être réticents à faire face à cet environnement dans le cadre du traitement pour des raisons évidentes de confidentialité. Il est donc difficile d'interagir avec le client lors de l'exposition, limitant la possibilité de correction de la technique en cours d'exposition.

Exposition en imagination

L'exposition en imagination consiste généralement à ce que le joueur, guidé de son thérapeute, pense à des stimuli de jeu afin de se représenter mentalement certaines situations ou contextes de jeu qui sont susceptibles de susciter chez lui un désir de jouer. Cela peut prendre la forme de scénarios écrits ou verbalisés à voix haute dans lesquels la personne s'imagine une séance de jeu à partir du moment où apparaît le désir de jouer, jusqu'au moment où elle décide de ne pas s'adonner au jeu.

Ce type d'exposition offre davantage de flexibilité dans la manière de procéder à l'exposition et permet au thérapeute d'aider la personne à corriger des éléments techniques lors de l'exposition. Cependant, l'effort mental requis pour réaliser la tâche tout en se concentrant sur le désir de jouer et la confiance du joueur en sa capacité à s'abstenir de jouer peut être difficile pour certains clients. De plus, le thérapeute n'a pas de contrôle sur ce que le joueur s'imagine au moment de la tâche.

Exposition en réalité virtuelle

L'exposition en réalité virtuelle consiste à immerger la personne dans un environnement tridimensionnel électronique recréant des environnements de jeu où pourra avoir lieu l'exposition.

Cette méthode permet au thérapeute d'interagir avec la personne pour améliorer des éléments techniques et peut aider les personnes à mieux se concentrer sur leur désir de jouer et la confiance en la capacité à s'abstenir de jouer puisqu'elles n'ont pas à s'imaginer le scénario en même temps. Des études ont démontré l'efficacité de la réalité virtuelle à induire le désir de jouer et à engendrer un véritable sentiment de présence.

Les principes généraux du présent modèle d'exposition

Hiérarchisation relative

Les cibles d'exposition sont classées selon le niveau approximatif de désir de jouer qu'elles entraînent. La hiérarchisation permet généralement de progresser en difficulté pour les clients à mesure que les séances progressent, sans non plus confronter trop rapidement les clients à des situations qui seraient trop intenses. La hiérarchie n'a pas à être super précise, elle peut changer en cours de thérapie, et la progression se fait sur la base de « ce que les clients sont prêt à faire » plutôt qu'en suivant rigide l'ordre d'intensité.

Répétition

La répétition des expositions permet un meilleur ancrage des apprentissages des clients dans divers contextes ou à diverses occasions.

Ciblé

Pour un apprentissage optimal, il est nécessaire que la personne porte une attention soutenue aux stimuli d'exposition sans s'en distraire.

Violation des attentes

Pour maximiser les apprentissages faits par l'exposition, la personne doit d'abord avoir conscience du stimulus entraînant le désir de jouer et de ses attentes envers sa capacité à se contrôler (p., ex « je suis incapable de me retenir de jouer, si je rentre dans le bar, j'ai déjà rechuté ») et celles concernant les gains anticipés (p. ex., « Je pourrais rembourser mes dettes si je joue, j'ai des chances de gagner, je le sens »). L'exposition permettra alors, en second lieu, de développer de nouvelles croyances d'auto-contrôle (p. ex., « j'ai été capable de résister au jeu, même si mon désir était très élevé ») qui s'opposent aux croyances initiales. Il est important d'identifier les différentes attentes anticipées, que ce soit à propos du désir de jouer que d'émotions (p.ex., je vais avoir du fun), de croyances (p.ex., je vais être chanceux), des comportements (p.ex., Je vais rester calme), du contrôle envers les ALV (p.ex., j'ai un truc qui marche souvent) ou du contrôle envers soi-même (p.ex., je peux arrêter quand je veux). Il faut bien opérationnaliser ces attentes afin de pouvoir évaluer si elles se sont produites comme prévu, et il est essentiel de faire un retour après les expositions afin de documenter ce qui s'est réellement passé.

Extinction approfondie

Un stimulus auquel la personne a fait face est par la suite joint au prochain stimulus dans l'exposition afin d'approfondir l'apprentissage qui en est retiré. La combinaison de ce stimulus au suivant entraîne un apprentissage plus robuste.

Retrait des comportements d'évitement

Les comportements d'évitement représentent tous les comportements qui diminuent les attentes négatives engendrées par le stimulus (voir *Violation des attentes*) et qui soustraient ainsi partiellement la personne du contact des cibles d'exposition. Ces comportements d'évitement empêchent de tirer des conclusions justes de l'exposition. Par exemple, une personne qui se dit qu'elle n'a pas d'argent sur elle et que cela l'empêche de jouer limite la portée des apprentissages possibles lors de l'exposition.

Ainsi, il est important de retirer rapidement le plus de comportements d'évitement que possible, tout en respectant le rythme de la personne afin de limiter les abandons thérapeutiques. Moins la personne évite, plus elle peut solidifier sa confiance en sa capacité à s'abstenir de jouer, à résister pleinement à la tentation, à mettre en place des solutions pour ne pas jouer, puis à contrecarrer ses croyances dysfonctionnelles envers le jeu.

Variabilité

En comparaison à une exposition hiérarchique traditionnelle, de meilleurs résultats sont obtenus lorsque les contextes et modalités d'exposition sont variables. En effet, lorsque les expositions sont réalisées dans un seul environnement (p. ex., toujours dans le même bar) ou à l'aide la même stratégie (p. ex., seulement par immersion en réalité virtuelle), la généralisation des apprentissages est limitée et des rechutes peuvent survenir lorsque les joueurs sont confrontés à des contextes différents.

Ainsi, le présent manuel propose une procédure visant à réaliser l'exposition dans différents contextes (seul ou accompagné, dans un endroit familier ou non, à différents moments de la journée ou lors de différentes journées dans la semaine) et en utilisant tant l'exposition par imagination que par immersion en réalité virtuelle. Il est aussi possible pour les clients de varier leurs stratégies de jeu, si certaines stratégies sont ritualisées (p.ex., jouer en suivant des habitudes qui pourraient augmenter la chance). Il est à préciser que l'environnement virtuel proposé au sein du présent manuel est celui du *Bar chez Fortune*. Toutefois, si vous jugez pertinent d'effectuer des immersions dans un environnement de casino, l'environnement du *Casino les trois dés* est également à votre disposition.

Indices de rappel

Les indices de rappel permettent de maximiser le maintien des acquis thérapeutiques et de les généraliser hors du contexte d'apprentissage. Un exemple d'indice de rappel pourrait être le port d'un bracelet au poignet qui permet à la personne de se souvenir de l'apprentissage qu'il a fait lors de l'exposition, alors qu'il fait face à un nouveau déclencheur.

L'introduction aux indices de rappel ne viendra cependant qu'en fin de thérapie (module IV) afin d'éviter qu'ils ne se transforment en comportements d'évitement. En effet, l'indice de rappel doit favoriser le souvenir de l'association entre le stimulus et la capacité de ne pas jouer et non pas à éviter de jouer.

Utilisation de ce manuel

Navigation dans le manuel de traitement

Pour chaque module, vous retrouverez une brève présentation de celui-ci accompagnée de la durée prévue, des objectifs spécifiques visés ainsi que du matériel requis. Cette section sera suivie du détail des sujets à aborder et des interventions à effectuer tout au long du module. Notez que le texte en italique qui se retrouve dans les encadrés s'adresse uniquement au thérapeute et vise à donner des précisions ou des recommandations sur certains éléments. Le texte présenté en encadrés correspond aux informations à transmettre au client.

Attitude du thérapeute

Bien que l'utilisation d'un manuel de traitement pourrait encourager une présentation magistrale des séances, le thérapeute est plutôt encouragé à rechercher la collaboration du client en l'engageant activement dans les discussions. Durant celles-ci, il convient de vérifier la compréhension des concepts, de demander à ce que la personne les résume et explique en quoi ils s'appliquent à elle, puis de lui accorder un espace pour poser des questions. Le thérapeute doit aussi valoriser fortement les succès afin de favoriser la confiance du joueur en sa capacité à s'abstenir de jouer.

Structure des rencontres

Au début de chaque séance, le thérapeute est invité à présenter l'ordre du jour de la session et le temps disponible pour la séance. L'ordre du jour est structuré de la même façon à toutes les séances : présentation de l'ordre du jour et retour sur la semaine précédente et les exercices, introduction aux nouveaux concepts, exposition en réalité virtuelle et, finalement remise des exercices à compléter à la maison.

Présentation de l'ordre du jour et retour sur la semaine précédente et les exercices

Présentation de l'ordre du jour

Un ordre du jour d'une durée approximative de 60 minutes est défini pour chaque séance et présenté au client en début de rencontre. Le but de l'ordre du jour est de fournir un aperçu de la séance de même qu'un cadre pour que le client et le thérapeute demeurent centrés sur la tâche. L'ordre du jour doit être écrit sur un tableau blanc ou tout autre support que auquel peuvent se référer le thérapeute et le client en cours de séance.

Expérience de jeu

Il est possible que le client s'adonne à des comportements de jeu ou qu'il expérimente du désir de jouer spontané durant la semaine et ce, à l'extérieur des séances de traitement

et des exercices d'exposition à la maison. Tout au long du traitement, le client s'engage à évaluer quotidiennement son désir de jouer au sein d'un journal d'auto-enregistrement (voir annexe J). Il y documentera aussi son impression de pouvoir résister à ce désir de jouer et y détaillera ses comportements de jeu ou les raisons de son abstinence. Au début de chacune des séances, le thérapeute effectue un retour sur le journal d'auto-enregistrement et interroge le client sur le désir de jouer spontané qu'il a pu expérimenter durant la semaine et sur la façon dont il l'a géré. S'il signale qu'il a joué, cela donne l'occasion au thérapeute et au client de comprendre comment la situation s'est déroulée, à quel moment la chaîne de comportements aurait pu être brisée et comment réagir à l'avenir. Le thérapeute peut également utiliser le désir de jouer soudain comme une opportunité d'effectuer une analyse fonctionnelle du comportement de jeu (annexe G) et de reconfirmer la justification du traitement. De plus, demander au client de signaler le désir de jouer vécu au cours de la semaine précédente l'encourage à prendre conscience de ce désir et à être davantage conscientisé à ses déclencheurs personnels.

Retour sur les exercices à effectuer à la maison

Tout au long du traitement, le client s'engage à réaliser certains exercices d'exposition à la maison et à compléter en parallèle un journal d'exposition (voir annexe K) permettant d'autoévaluer son niveau de désir de jouer et son sentiment de pouvoir résister au jeu avant, pendant et après chacun des exercices d'exposition. De plus, le client aura à compléter un questionnaire d'attentes envers l'exposition (voir annexe N) avant et après chacune des expositions.

Un élément essentiel de chaque séance consiste à inviter le client à décrire les tâches d'exposition qu'il a effectuées entre les séances et à discuter de son journal d'exposition. Le thérapeute examine attentivement les exercices au début de chacune des séances et vérifie que le client respecte les principes d'exposition. Il est important d'identifier les difficultés à accomplir les exercices d'exposition à la maison et d'aider le client à trouver des solutions potentielles. Par exemple, le client peut avoir de la difficulté à demeurer pleinement engagé et concentré sur les indices de jeu au cours des premiers stades de l'exposition, ce qui peut non seulement atténuer son désir de jouer, mais également limiter les possibilités d'apprentissage. Se concentrer sur les indices de jeu peut sembler contre-intuitif pour le client au début de ce programme, et il peut avoir besoin d'encouragements pour le faire au cours des premières étapes. Plutôt que ce soit le thérapeute qui résolve les problèmes du client, ce dernier apprendra alors à les résoudre lui-même.

Introduction aux nouveaux concepts

Une fois les exercices de la dernière semaine explorés, les nouveaux éléments d'éducation psychologique sont discutés avec le client. Lors de cette introduction, il est primordial d'apporter les éléments de manière collaborative et de garder une attitude

ouverte face aux propos du client, qui peut ne pas toujours se reconnaître dans les éléments apportés. L'élément le plus important est que la personne se sente comprise et que la compréhension de la thérapie soit commune entre le thérapeute et le client.

Immersion en réalité virtuelle

Dès la seconde séance, le client est immergé en réalité virtuelle afin de se familiariser avec le fonctionnement de la technique de même que de produire les nouveaux scénarios pour l'exposition à la maison. Au début et à la fin de chacune des séances d'exposition (en immersion ou par imagination), le questionnaire d'attente envers l'exposition (Annexes Q) ainsi qu'un questionnaire sur les cybermalaises pouvant être induits lors des immersions en réalité virtuelle (Annexe L) devront être complétés par le participant.

Remise des exercices à compléter à la maison

À la fin de la séance, le thérapeute explique les tâches à réaliser à la maison pour la prochaine semaine. Il s'agit généralement de poursuivre les réflexions amorcées durant la rencontre et de procéder à plusieurs réécoutes du contenu d'exposition abordé en présence du thérapeute. De plus, le client est encouragé à continuer à tenir un journal d'auto-enregistrement quotidien (voir annexe J) entre les séances.

Aperçu des éléments thérapeutiques par modules

Voici une liste des thèmes abordés à chacune des sessions de thérapie. La section suivante présente une description détaillée de ces rencontres.

Module I (séance 1)

- Introduction des principes d'exposition et des concepts de désir de jouer et de la confiance en la capacité à s'abstenir de jouer
- Éducation psychologique sur le fonctionnement de la thérapie par exposition et justification d'une telle stratégie de traitement
- Développement d'une hiérarchie personnalisée des déclencheurs du désir de jouer

Module II (séance 2)

- Première tâche d'immersion

Module III (séances 3 à 5)

- Thérapie par exposition (Gradation des tâches d'exposition selon la hiérarchie des déclencheurs développée au module I)

Module IV (séance 6)

- Dernière immersion
- Prévention de la rechute (enseignement sur l'importance de la prévention de la rechute et des solutions de rechange pour soutenir la phase de maintien d'un processus de changement d'habitudes)

Module I – Séance 1

Présentation

L'objectif général du premier module est de déterminer un plan de traitement individualisé par le développement d'une hiérarchie d'exposition permettant de maximiser la confiance du client envers sa capacité à résister au désir de jouer, à mettre en place des solutions pour ne pas jouer, puis à contrecarrer ses croyances dysfonctionnelles envers le jeu.

Durée prévue

- 60 minutes

Objectifs spécifiques

- Aider le client à comprendre le processus ayant mené au développement puis au maintien de ses problèmes de jeu
- Justifier et expliquer le traitement
- Développer une hiérarchie personnalisée des déclencheurs du désir de jouer de la personne qui servira de base à l'exposition

Matériel requis

- ☐ Cahier du participant « module I » (Annexe A)
- ☐ « Analyse fonctionnelle d'une séance de jeu » (Annexe G)
- ☐ « Bilan de la problématique de jeu » (Annexe H)
- ☐ « Liste d'éléments présents dans l'environnement virtuel » (Annexe I)
- ☐ Bouteille de désinfectant pour les mains
- ☐ Deux crayons
- ☐ Une copie papier du journal d'auto-enregistrement (Annexe J)
- ☐ Une copie papier du journal d'exposition (Annexe K)

1. Ordre du jour et retour sur la semaine

Cahier du participant

Remettre au participant la section « Module I » du cahier du participant. Il pourra en prendre connaissance après la séance pour se rappeler l'information utile abordée en rencontre. Il aura aussi la possibilité de compléter la section sur le cycle du jeu et débiter sa hiérarchie d'exposition en votre compagnie. Il pourra finaliser sa hiérarchie d'exposition à la maison après la séance.

Ordre du jour

Demander au participant de se référer à la deuxième page du cahier du participant portant sur l'ordre du jour de la séance. Présenter au participant l'ordre du jour de la séance et les objectifs visés au terme du module :

Durée : 60 minutes

1. Retour sur l'évaluation de la problématique de jeu

2. Introduction aux nouveaux concepts

- a. Le désir de jouer et la confiance en la capacité à s'abstenir de jouer
- b. Le cycle du jeu
- c. L'analyse fonctionnelle d'une séance de jeu
- d. Justification et fonctionnement du traitement

3. Préparation à l'immersion en réalité virtuelle

- a. Présentation des principes d'exposition
- b. Pourquoi utiliser la réalité virtuelle ?
- c. Développement d'une hiérarchie d'exposition personnalisée
- d. Enregistrement quotidien du désir de jouer

4. Remise des exercices à compléter à la maison

Objectifs visés :

- Identifier les déclencheurs de ses comportements de jeu
- Comprendre ce qui maintient son problème de jeu
- Comprendre comment le traitement proposé pourrait l'aider avec ses problèmes de jeu
- Effectuer une hiérarchie des déclencheurs de son désir de jouer

1. Retour sur l'évaluation de la problématique de jeu

À l'aide du « Bilan de la problématique de jeu », effectuer un bref retour sur les principaux résultats de l'évaluation des comportements de jeu (p. ex., type de jeu, fréquence, temps consacré à jouer, contexte (lieu, moment, humeur, gens), dettes de jeu, impacts sur le fonctionnement ou bien-être).

Compléter ou modifier les informations présentes dans le document « Bilan de la problématique de jeu » puisque cette information vous sera utile pour l'explication de la justification du traitement du présent module.

Si le client a un objectif de jeu contrôlé, assurez-vous de bien clarifier cet objectif avec lui. Par exemple entendez-vous sur la ou les journée(s) de la semaine qu'il se permet d'aller jouer ainsi que la limite financière qu'il s'autorise à jouer lors de cette ou ces période(s) de jeu. Il peut parfois être aidant de fixer un moment différent de celui auquel le client a l'habitude d'aller jouer. Par exemple un client qui aurait l'habitude d'aller jouer les soirs de fin de semaine pourrait se permettre d'aller jouer un jour de semaine.

Demander comment le client s'est senti à la suite de la rencontre d'évaluation. Explorer particulièrement son désir de jouer.

2. Introduction aux nouveaux concepts

Désir de jouer

Questionner le client sur sa conception du désir de jouer, puis compléter avec lui :

- Le désir de jouer est un état subjectif associé aux comportements de jeu, il peut donc être ressenti de différentes façons dépendamment de la personne et parfois de la situation
- Il se présenterait d'abord sous la forme d'une excitation physiologique puis entraînerait des symptômes s'apparentant à de l'anxiété.
- Cet état d'excitation induirait souvent :
 - o Une élévation de l'humeur;
 - o Des réactions du corps, comme l'accélération du rythme cardiaque, l'augmentation de la respiration (souffle court), la transpiration, l'agitation, des tensions musculaires, etc.
 - o Des pensées liées au jeu, comme le souvenir de périodes de jeu ou de gains antérieurs, etc.

Confiance en la capacité à s'abstenir de jouer

Questionner le client sur sa conception de la « confiance en sa capacité à s'abstenir de jouer », puis compléter avec lui :

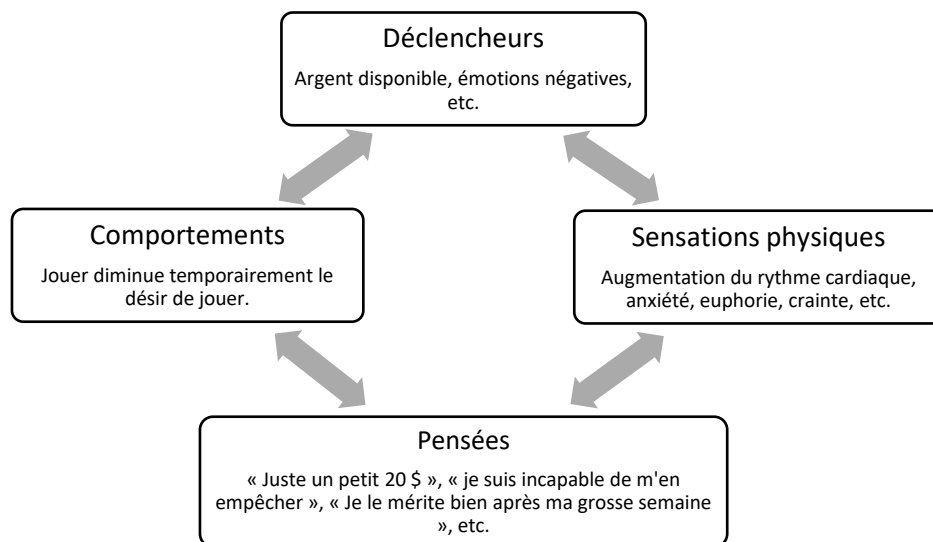
- Confiance que vous avez en votre capacité à vous abstenir de jouer, que vous ressentiez ou non le désir de jouer
- C'est le concept qui est au cœur du traitement actuel.

Le cycle du jeu

Présenter et expliquer au client chacune des facettes du cycle du jeu en fournissant des exemples généraux. Rendre cette activité interactive en utilisant un tableau lorsque possible au lieu de faire une présentation didactique.

Encourager le client à participer en lui demandant de fournir des exemples tirés de sa situation pour chacune des facettes du cycle et inviter le à les inscrire dans le gabarit du cycle du jeu vierge qui se retrouve à la page 5 du cahier du participant. Cette information aide le client à développer une meilleure compréhension des mécanismes sous-tendant son problème de jeu et des façons de le surmonter. Au besoin, aidez le client à compléter son cycle de jeu personnalisé à partir de l'information se trouvant dans le « Bilan de la problématique de jeu ».

- Le cycle du jeu permet de comprendre ce qui renforce ou maintient les comportements de jeu.
- Il réfère à plusieurs facettes de l'expérience de jeu qui sont communes à tous les joueurs mais dont les manifestations varient d'une personne à l'autre.
- Chaque facette du cycle peut influencer les autres facettes. Il est donc important de comprendre les facteurs qui le maintiennent en place pour briser le cycle.



Déclencheur

- Un déclencheur c'est tout ce qui peut entraîner le désir de jouer, ils peuvent être externes ou internes.

- Déclencheurs externes : des situations, des gens, des endroits, des activités, des moments, des dettes ou de l'argent
- Déclencheurs internes: des états d'esprit, des sentiments/émotions, des idées, des images mentales, des sensations physiques ou des souvenirs

Sensations physiques

- Ce sont les sensations ressenties lorsque le désir de jouer s'active (p. ex., une accélération de votre rythme cardiaque, une augmentation de la transpiration, des pulsions, de l'excitation, des montées d'adrénaline, de l'agitation, etc.).
- De la même façon qu'un individu ayant une peur phobique des chiens et qui devient subitement anxieux lorsqu'il croise un chien dans la rue, les sensations se présentent de manière automatique, peu importe le désir de les contrôler

Pensées

- Cassette mentale qui s'active automatiquement en réaction aux sensations physiques et qui encourage généralement le désir de jouer.
- Peuvent être des souvenirs (jeu ou gains antérieurs), idées, attentes (« je ne suis pas capable de résister à mon désir de jouer »), justifications (« je le mérite bien après ma grosse semaine ») et des croyances (irrationnelles ou non) en lien avec le jeu (« je vais gagner cette fois-ci c'est ma machine chanceuse »)

Comportements

- Généralement deux types de comportements face au désir :
 - Aller jouer parce que ça permet de diminuer l'inconfort ou la pression associé au désir de jouer à court terme et entretient la croyance que « jouer fait passer l'inconfort ou la pression donc c'est une bonne réaction »
 - Faire d'autres activités pour éviter ce qui suscite le désir de jouer ou tenter de s'en distraire. C'est une stratégie qui peut fonctionner à court terme mais à long terme l'évitement ne permet pas de prendre le contrôle sur le désir donc le joueur finit par retourner jouer lorsqu'il est confronté à un désir trop puissant. Ce comportement encourage aussi l'idée que le joueur doit absolument être en train de faire autre chose pour ne pas jouer, donc le désir resurgit lorsqu'il est dans un moment calme et amène l'idée qu'être inoccupé amène à aller jouer.

À cette étape, il est important de bien prendre le temps de discuter avec le client de sa compréhension du cycle. Demander lui de vous résumer le cycle du jeu et compléter avec lui au besoin. Il faut également garder une attitude ouverte s'il ne se reconnaît pas dans le modèle et tenter de bien comprendre comment il vit sa relation avec le jeu. Il est possible de soutenir l'utilisation de l'exposition même si le client n'a pas exactement la même compréhension théorique.

Analyse fonctionnelle d'une séance de jeu

Discuter avec le client d'une séance de jeu récente et effectuer une analyse fonctionnelle en vous rapportant au document « analyse fonctionnelle d'une séance de jeu » qui se trouve en annexe G.

- L'analyse fonctionnelle comporte trois composantes se rapportant à une séance de jeu récente :
 - o Avant : ce qui s'est passé avant que le client commence à jouer et le contexte d'apparition du désir de jouer
 - o Pendant : explorer toutes les facettes de l'expérience de jeu
 - o Après : comment le jeu a affecté le client, ce qu'il a fait et à quel point l'envie a été réduite
- Chacune des composantes est évaluée en utilisant le cycle du jeu :
 - o Sensations physiques : Les symptômes physiologiques en présence ou en l'absence d'activité de jeu.
 - o Comportements : Actions régies par l'activité de jeu, ou pour retarder le jeu et quitter/cesser le jeu
 - o Cognitions : Toutes les pensées liées à la séance de jeu, en portant attention autant aux pensées rationnelles qu'aux croyances erronées ou distorsions cognitives

Justification du traitement

Il n'est pas essentiel de couvrir toutes ces informations dans la première séance, toutefois il est primordial que le client quitte avec une compréhension de la façon dont cette approche de traitement lui permettra de surmonter son problème de jeu. L'avantage d'introduire cela dans la première séance est que cela aide à compenser les craintes que le client peut avoir quand il se rend compte qu'il devra faire face aux indices qui provoquent son désir de jouer le plus puissant.

Savoir que le traitement sera structuré pour fournir des rencontres avec des tâches moins difficiles au départ avant d'affronter les plus difficiles devrait augmenter la confiance du client quant à sa capacité à compléter le traitement, et ainsi limiter le risque d'abandon.

- Les comportements de jeu permettent à court terme de diminuer l'inconfort associé au désir de jouer, mais, à long terme, ils renforcent le comportement en plus d'apporter des conséquences dans la vie de la personne.
- L'utilisation d'activités ou de stratégies alternatives peut fonctionner à court terme, mais le désir de jouer ne redescend que très rarement à un niveau confortable par cette utilisation.
- De plus, cette stratégie semble surtout remettre à plus tard la période de jeu plutôt que permettre de gérer efficacement le désir de jouer.

- Comme les réactions physiologiques surviennent de manière automatique, l'objectif du traitement n'est pas de supprimer le désir de jouer mais plutôt d'aider le joueur à gérer ce désir de manière à ne pas ressentir une obligation de jouer.
- **Plutôt qu'essayer d'éviter le désir de jouer, le traitement propose au joueur d'y porter attention afin de développer une confiance en sa capacité à s'abstenir de jouer malgré la présence du désir de jouer.**
- De cette façon, le traitement suggère que le joueur puisse développer une nouvelle conception mentale « même si je ressens du désir, je suis capable de m'abstenir de jouer » qui va prendre le dessus sur l'association « jouer est la manière efficace d'enlever l'état désagréable de désir de jouer ».
- Autrement dit, le traitement proposé vise à renforcer la confiance du joueur en sa capacité à résister à la tentation de jouer, à mettre en place des solutions pour ne pas jouer et à contrecarrer ses croyances dysfonctionnelles envers le jeu.
- La technique d'exposition permettra de stimuler le désir de jouer.
- Deux modalités d'exposition seront utilisées durant le traitement, soit l'immersion en réalité virtuelle afin de projeter virtuellement le joueur dans un environnement de jeu et l'exposition en imagination afin de lui faire vivre mentalement des situations qui lui procurent généralement un fort désir de jouer mais dans lesquelles il parvient à résister au jeu.
- L'exposition se fera de manière structurée et sécuritaire en débutant par des tâches générant un moins fort désir de jouer au départ avant de progresser vers des tâches générant un plus fort désir de jouer.

Discuter avec la personne de son opinion vis-à-vis l'objectif du traitement. Susciter et répondre aux préoccupations et attentes négatives ou aux questions que le participant a. Il est possible que la personne soit très sceptique quant à la possibilité de développer une confiance en sa capacité à ne pas jouer. Il est important d'accepter ce scepticisme et de ne pas chercher à argumenter. L'important est d'abord d'amener la personne à vouloir tendre vers cet objectif. Ci-dessous se trouvent quelques pistes d'intervention au cas où le participant serait sceptique envers le traitement.

- Lui refléter qu'il est normal d'avoir des questionnements face à l'efficacité d'un traitement dont on n'a jamais entendu parler.
- Encourager le participant à rester ouvert d'esprit face au traitement.
- Le mettre au défi de « tester » le traitement. Lui dire qu'ensemble, vous récolterez des données afin de déterminer si le traitement est efficace
- Demander au participant de faire abstraction de ses jugements jusqu'à ce qu'il ait débuté le traitement et qu'il ait recueilli et examiné ses données (par exemple, journal d'auto-enregistrement de son désir de jouer et sa confiance à s'abstenir de jouer)
- Lui souligner ses réussites (p. ex., qu'il a été capable de résister malgré l'intensité des émotions ressenties)

3. Préparation à l'immersion en réalité virtuelle

Présentation des principes d'exposition

Présenter au participant la technique d'exposition :

- L'exposition est une tâche à pratiquer qui permet de modifier activement la réponse envers le désir de jouer et de reprendre le contrôle sur celui-ci.
- Elle consiste à stimuler le désir de jouer sans avoir recours au jeu afin de diminuer graduellement l'activation physiologique associée au désir de jouer.
- L'exposition comprend trois principes qui doivent être respectés pour que la technique fonctionne efficacement.

Cible

- Pour que l'exposition fonctionne, il est nécessaire que le client porte une attention soutenue aux stimuli d'exposition et à son désir de jouer sans s'en distraire afin d'avoir un apprentissage optimal.
- Durant l'immersion, il sera encouragé à évoquer des pensées et sensations liées au jeu sans se distraire.
- Il apprendra ainsi qu'il peut se concentrer sur les pensées et sensations liées au jeu, et voir comment il peut s'abstenir d'aller jouer.

S'assurer que le joueur comprenne bien l'importance de ne pas se distraire de ses pensées et sensations liées au jeu lors de l'exposition afin qu'il puisse observer comment il est capable de résister à son désir de jouer.

Gradation

- Les tâches d'exposition sont adaptées à une hiérarchie spécifique propre à chaque personne.
- Cette hiérarchie comprend des cibles d'expositions qui correspondent aux déclencheurs du désir de jouer du participant
- Les cibles d'expositions sont classées selon le niveau de difficulté perçu par le joueur envers sa capacité à résister à son désir de jouer, afin que les expositions puissent progresser en difficulté au fil des séances. Ainsi, plus il sera difficile pour le joueur de s'imaginer résister à son désir de jouer, plus l'apprentissage selon lequel il est capable de se contrôler sera important.

Répétition

- La répétition des expositions permet de solidifier les apprentissages faits par le client.
- Dans le cadre du traitement, il sera encouragé à visionner les tâches d'immersion à la maison au moins trois fois par semaine à partir de l'enregistrement des séances d'immersion.

Pourquoi utiliser l'immersion en réalité virtuelle ?

Discuter des différentes raisons mises de l'avant par la personne.

- La réalité virtuelle nous permet de faire des immersions comme si nous allions dans un environnement de jeu sans avoir à quitter notre bureau ce qui permet de maintenir la confidentialité.
- La réalité virtuelle permet de répliquer un environnement induisant des réactions similaires à un environnement de jeu réel. Des études ont démontré que l'environnement virtuel créait des réactions similaires à l'exposition à un ALV réel. On peut donc s'attendre à une efficacité similaire à l'exposition à un vrai environnement tout en demeurant dans un environnement sécuritaire en présence du thérapeute.

Développement d'une hiérarchie d'exposition personnalisée

Expliquer au client qu'afin de réaliser l'exposition, vous allez procéder de manière graduelle, en développant une hiérarchie d'exposition.

Pour ce faire, utiliser la hiérarchie qui se trouve à la page 9 du cahier du participant. Demander au client dans quelle situation il serait incapable de résister au jeu et l'écrire en haut du diagramme. Demander des exemples d'autres déclencheurs différents qu'il peut déjà reconnaître, et tracez-les au niveau de difficulté appropriée sur « l'échelle » de 0 à 100.

Aider le participant à identifier des déclencheurs et développer sa hiérarchie en vous référant à la liste d'éléments présents dans l'environnement virtuel disponible en Annexe I.

Pour la première séance, assurez-vous d'avoir au minimum des déclencheurs pour les niveaux de désir de jouer de 20, 50, 70 et 100. Les autres niveaux peuvent être donnés comme exercice au participant pour la prochaine séance.

Enregistrement quotidien du désir de jouer

Expliquer au participant qu'il devra tenir un journal d'auto-enregistrement quotidien de son désir de jouer et de sa confiance envers sa capacité à ne pas jouer tout au long du traitement. Expliquer au client l'importance de ce journal au sein du traitement en lui précisant que celui-ci lui permettra à vous ainsi qu'à lui-même de suivre et apprécier l'évolution de sa capacité à faire face à son désir de jouer tout au long du traitement.

Encourager le participant à compléter ce journal à une heure fixe tous les soirs. Vous pouvez même fixer avec lui un moment à intégrer dans sa routine du soir pour compléter le journal.

Offrir au participant la possibilité de le compléter en ligne sur le site de LimeSurvey ou en format papier. Si celui-ci a à disposition un ordinateur et une connexion internet et qu'il se sent suffisamment à l'aise pour le compléter en ligne, cela peut être intéressant de le

compléter en ligne puisque vous aurez accès à ses données à distance et avant la prochaine rencontre. Si c'est l'option choisie, assurez-vous de prendre en note l'adresse courriel du participant et de lui préciser que le lien pour compléter le journal lui sera acheminé par courriel après la rencontre.

Effectuer une démonstration d'une entrée de donnée au sein du journal avec lui en séance à partir de la modalité de complétion choisie (LimeSurvey ou papier).

4. Remise des exercices à compléter à la maison

Exercices

- (1) Relire les informations qui se trouvent dans le cahier du participant,
- (2) Débuter la complétion du journal d'enregistrement quotidien, et
- (3) Terminer la hiérarchie de déclencheurs

Afin que le client comprenne bien la suite, vous pouvez lui rappeler que cette semaine, il complètera la hiérarchie de déclencheurs et la semaine prochaine vous débuterez l'exposition à partir d'un élément de la hiérarchie.

Matériel à remettre au client

- ☐ Cahier du participant module I (Annexe A)
- ☐ Document « analyse fonctionnelle d'une séance de jeu » complété en séance
- ☐ Journal d'auto-enregistrement quotidien format papier (si c'est la modalité de complétion retenue)

Remercier le client de sa participation et l'encourager dans la complétion des exercices et sa présence.

Rappeler lui de ramener son cahier du participant à la prochaine rencontre afin que vous puissiez prendre connaissance et discuter de sa hiérarchie complétée.

Effectuer une photocopie du cycle de jeu et de la hiérarchie d'exposition qui ont été complétés durant la séance et les conserver dans le dossier du client.

Envoyer le lien du journal d'auto-enregistrement quotidien au client via le site internet de LimeSurvey

Module II – Séance 2

Présentation

L'objectif général du deuxième module est de s'assurer que le client maîtrise bien les concepts théoriques introduits à la première séance et de débiter l'immersion en réalité virtuelle.

Durée prévue

- 60 minutes

Objectifs spécifiques

- S'assurer que les principaux concepts introduits à la première séance sont bien compris
- Procéder à une première immersion en réalité virtuelle
- Expliquer les exercices d'exposition à la maison

Avant le début de la séance

- Vérifier le bon fonctionnement du matériel d'immersion en réalité virtuelle (le casque, les manettes, l'ordinateur, le logiciel d'enregistrement)
- Prenez conscience des difficultés pouvant être rencontrées lors de l'immersion en réalité virtuelle et des stratégies cliniques pour y remédier en consultant l'annexe O.

Matériel requis

- ☐ Cahier du participant « module II » (Annexe B)
- ☐ « Analyse fonctionnelle d'une séance de jeu » (Annexe G)
- ☐ Questionnaire d'attente envers l'exposition (Annexe N)
- ☐ « Liste d'éléments présents dans l'environnement virtuel » (Annexe I)
- ☐ Photocopie du cycle du « cycle du jeu » complété à la dernière séance
- ☐ Photocopie de la « hiérarchie d'exposition » complété à la dernière séance
- ☐ « Questionnaire sur les cybermalaises » (annexe L; prévoir 2 copies)
- ☐ Bouteille de désinfectant pour les mains
- ☐ Deux crayons
- ☐ Matériel d'immersion en RV Oculus Rift (visiocasque, capteurs de localisation et manettes tactiles)
- ☐ Batteries de rechange pour les manettes (2 piles AA)
- ☐ Logiciel d'environnement virtuel *In Virtuo* (Bar Chez Fortune)
- ☐ Gants jetables pour manipuler l'équipement de RV
- ☐ Lingettes de désinfection ordinaire pour l'extérieur du casque
- ☐ Appareil de désinfection pour visiocasque CX1
- ☐ Protecteur jetable pour visiocasque (à conserver dans le dossier du client)
- ☐ Matériel d'enregistrement de la séance (logiciels d'enregistrement, clé USB)
- ☐ Une copie papier du journal d'auto-enregistrement (au besoin)
- ☐ Une copie papier du journal d'exposition (au besoin)
- ☐ Liste de ressources (Annexe M)
- ☐ « Difficultés potentielles et stratégies possibles (immersion en RV) » (Annexe O)
- ☐ Fiche d'évaluation durant l'immersion (Annexe P)

1. Ordre du jour et retour sur la semaine

Cahier du participant

Remettre au participant la section « Module II » du cahier du participant. Il pourra en prendre connaissance après la séance pour se rappeler l'information utile abordée en rencontre.

Ordre du jour

Demander au participant de se référer à la deuxième page du cahier du participant portant sur l'ordre du jour de la séance. Présenter au participant l'ordre du jour de la séance et les objectifs visés au terme du module :

Durée : 60 minutes

1. Révision des nouveaux concepts

- a. Hiérarchie d'exposition
- b. Concepts centraux
- c. Justification du traitement

2. Immersion en réalité virtuelle

3. Remise des exercices à compléter à la maison

Objectifs visés :

- S'assurer que les principaux concepts introduits à la première séance sont bien compris
- Procéder à une première immersion en réalité virtuelle

Retour sur le journal d'auto-enregistrement

Vérifier si le client a bien complété son journal d'auto-enregistrement durant la semaine.

Si le journal est rempli correctement (aucune information ou journée manquante) :

- Renforcer l'implication du client
- Demander au client si la complétion du journal lui a permis de faire des constats qu'il souhaiterait partager.

Si le journal n'est pas rempli ou est partiellement rempli :

En visant à soutenir et non punir le client, initier une discussion pour :

1. Identifier les obstacles à remplir le journal (s'agit-il d'un oubli ? manque de temps ? remise en question de la pertinence du journal ?);
2. Rappeler l'utilité de remplir le journal (outil qui permet de surveiller les changements au cours du traitement);
3. S'assurer que le client comprenne bien comment remplir le journal;
4. Donner des suggestions pour augmenter la probabilité de compléter le journal (aide-mémoire ou alarme de rappel, prévoir à l'avance un moment pour le compléter, version électronique ou papier, etc.)
5. Encourager le client à continuer de le remplir

Retour sur la semaine

Discuter de n'importe quelle activité de jeu depuis la dernière visite. Au besoin, utilisez le document « analyse fonctionnelle d'une séance de jeu » qui se trouve en annexe G pour aider le client à obtenir les détails de son jeu, avant, pendant et après l'incident. Il est utile d'obtenir les informations suivantes :

- *Fréquence de jeu*
- *Durée*
- *Montants joués*
- *Déclencheurs du désir de jouer*
- *Situation (temps, lieu, gens, humeur)*
- *Intensité du désir de jouer (0-10)*
- *Durée du désir de jouer*
- *Raisons pour lesquelles ils ont cessé de jouer ou ont réussi à s'abstenir de jouer*

Si la personne n'a pas joué, vérifier s'il a rapporté des désirs de jouer soudain dans son cahier du participant profiter de ce moment pour discuter plus en profondeur comment elle a géré son désir de jouer dans la semaine, s'il y a lieu :

- *Comment a-t-elle géré son désir de jouer ?*
- *Comment les désirs de jouer soudains se sont manifestés ?*
- *Est-ce que de nouveaux déclencheurs de désir de jouer se sont manifestés ?*
- *De quoi la personne est-elle la plus fière face à sa gestion du désir de jouer dans la semaine ?*
- *Quels apprentissages est-ce que la personne a faits cette semaine par rapport à la manière de gérer son désir de jouer ou encore quant à sa capacité à maîtriser ses comportements malgré la présence de désir ?*

À ce stade du traitement, il suffit de rassembler ces informations sans discuter de la façon dont les situations auraient pu être traitées différemment. Ce processus fournira des informations sur les déclencheurs importants du désir de jouer et une indication globale de la gravité actuelle du problème et de la motivation de la personne à changer.

2. Révision des nouveaux concepts

Retour sur la complétion de la hiérarchie d'exposition

Vérifier si le client a des questions concernant la hiérarchie d'exposition et s'il l'a bien complété à la maison.

Si le client a ajouté de nouveaux éléments à la hiérarchie :

- Renforcer positivement le client d'avoir complété la hiérarchie
- Discuter des éléments présents dans la hiérarchie jusqu'à ce que vous en ayez la même compréhension

Si le client n'a pas ajouté de nouveaux éléments à la hiérarchie :

En visant à soutenir et non punir le client, initier une discussion pour :

1. Identifier les obstacles envers la complétion de l'exercice à faire à la maison (s'agit-il d'un oubli ? manque de temps ? remise en question de la pertinence de la hiérarchie ou du traitement ? Manque de motivation envers l'implication dans le traitement ?);
 2. Rappeler l'importance de la hiérarchie d'exposition
 3. Donner des suggestions pour augmenter la probabilité de compléter les exercices (aide-mémoire ou alarme de rappel, prévoir à l'avance un moment pour compléter les exercices, etc.)
- Compléter la hiérarchie avec le participant

Si le client a oublié d'amener sa hiérarchie d'exposition à la séance, servez-vous de la photocopie que vous avez fait à la dernière séance qui se trouve dans son dossier.

Retour sur la compréhension du client de la justification du traitement

S'assurer de l'accord et la compréhension du client envers le traitement. Demander au client d'essayer de vous expliquer ce que le traitement impliquera (c.-à-d. qu'est-ce que l'exposition) et pourquoi cela devrait être efficace (c.-à-d., la justification).

Discuter avec le client jusqu'à ce que la compréhension de la thérapie et des concepts soit bien établie.

3. Immersion en réalité virtuelle

Valider avec le client s'il désire effectuer l'immersion en réalité virtuelle et lui rappeler le but de cette immersion (développer un sentiment de contrôle envers sa capacité à ne pas jouer malgré le désir de joueur)

Avec le client, fixer un objectif d'immersion tirée de la hiérarchie des déclencheurs de son désir de jouer.

Lors de la première immersion, sélectionner un élément de la hiérarchie du client au maximum à 6/10 et pouvant avoir lieu dans le bar virtuel Chez Fortune. Discuter du choix de la cible d'immersion avec le client afin de s'assurer qu'il est à l'aise avec celle-ci.

Passation du « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »

Avant de débiter chacune des expositions, compléter avec le participant la section « avant l'exposition » du « Questionnaire d'attente envers l'exposition ».

Expliquer au client que ce questionnaire permettra de comparer ses attentes envers l'exposition à ce qui se passe réellement afin de pouvoir tester ses croyances envers sa capacité à résister à son désir de jouer. L'objectif n'étant pas de critiquer son jugement mais de regarder concrètement ce qui se produit.

Assurez-vous que les attentes soient formulées de façon à être vérifiées par des faits. Par exemple, encouragez le client à utiliser une formulation tel que « Je vais avoir du fun à 100% » plutôt que « Je vais avoir du fun ».

N'hésitez-pas à clarifier certaines questions ou sous-questionner le participant afin de dresser un portrait clair de ses attentes envers les émotions, pensées, comportements qu'il s'attend à expérimenter durant l'immersion. Mettez l'emphasis sur la façon dont il s'attend à vivre et gérer son désir de jouer, autrement dit sa confiance envers sa capacité à tolérer l'inconfort et faire face à son désir de jouer.

Passation du « Questionnaire sur les cybermalaises »

Avant de débiter chacune des immersions, discuter avec le client des cybermalaises possibles et faire passer au participant le « Questionnaire sur les cybermalaises » qui se trouve en annexe L.

Expliquer au client qu'il vise à s'assurer de documenter les symptômes ou effets secondaires qu'il pourrait avoir lorsqu'il se trouve dans l'environnement virtuel.

Instructions de l'immersion

Fournir les instructions suivantes au participant avant de débiter la tâche d'immersion.

- Il est important de se concentrer sur le jeu et le désir de jouer durant l'immersion.
 - Si l'immersion lui fait penser à d'autres difficultés présentes dans sa vie, il lui faudra essayer de les mettre de côté pour la durée de l'immersion afin de ressentir pleinement son désir de jouer. Il aura l'occasion d'en discuter après l'immersion.
- Durant l'immersion, il sera guidé à travers les différentes étapes. Parfois il lui sera demandé de se déplacer dans l'environnement jusqu'à un certain point et d'observer, d'autre fois de dire ce à quoi il pense, ou ce qu'il ressent.
 - Il est important de ne pas censurer ses réponses afin que vous puissiez bien le guider à se concentrer sur son désir de jouer.
- À différents moments, il lui sera demandé de donner une évaluation de son niveau de désir de jouer entre 0 et 10. Sur cette échelle, 0 représente l'absence de désir de jouer et 10 représente le niveau le plus élevé de désir de jouer qu'il peut s'imaginer.
- Il lui sera aussi demandé de donner une évaluation de sa confiance envers sa capacité à ne pas jouer malgré le désir ressenti. Sur cette échelle, 0 représente une situation où il n'aurait du tout la perception de pouvoir s'abstenir de jouer et 10 représente une situation où il est certain qu'il pourrait s'abstenir de jouer, malgré la présence de désir de jouer.

Encourager le participant à répondre de manière instinctive, sans réfléchir trop longtemps, afin qu'il puisse demeurer bien immergé dans l'environnement.

Rappeler au participant que les séances sont enregistrées afin qu'il puisse les réécouter durant la semaine. Préciser que cet enregistrement est accessible seulement à lui, à vous et à votre équipe de recherche. S'assurer qu'il soit à l'aise avec cette modalité avant de procéder à l'immersion.

Réalisation de la tâche d'immersion

- *L'immersion dans l'environnement virtuel devrait durer environ 20 minutes, notamment pour éviter la fatigue des muscles oculaires.*
- *Durant l'immersion, guidez le joueur à travers les différentes étapes du circuit en vous référant à la liste des éléments présents dans l'environnement de jeu (Annexe I)*
- *En fonction de la vitesse de déplacement du joueur dans l'environnement et de sa capacité à verbaliser son expérience (émotions, situations à risque et pensées dysfonctionnelles), il est possible d'effectuer le trajet à deux ou trois reprises au besoin (c.-à.-d., répéter la séquence de 7 étapes).*
- *Considérez mettre fin immédiatement à l'immersion si les cybermalaises deviennent inconfortables pour le client ou si le client mentionne vouloir mettre fin à l'immersion. Dans de telles situations, faites verbaliser le client sur son vécu et respectez sa décision.*
- *Si vous rencontrez toute autre(s) difficulté(s) lors de l'immersion, référez-vous au document « difficultés potentielles et stratégies possibles (immersion en RV) » en annexe O.*
- *Assistez le client tout au long de la tâche : observez son niveau de concentration, son expression faciale, son niveau de tension ou d'agitation. Au fur et à mesure que le niveau de désir diminue, le client devrait se sentir ennuyé, ou moins agité et incapable de maintenir son désir de jouer*
- *Dès que le client semble habitué au fonctionnement du matériel de RV, adoptez un langage qui réfère le moins possible au virtuel dans vos indications afin de ne pas nuire au sentiment de présence. Par exemple, demandez au client de marcher, de tourner à droite, de se rendre au bar, de parler avec le barman, etc. plutôt que de peser sur un bouton pour avancer, de se rendre à un bar virtuel, de parler avec un personnage, etc.*
- *Effectuez des demandes d'évaluation du désir et de la confiance en sa capacité à s'abstenir de jouer toutes les 5 minutes ou lorsque vous atteignez une nouvelle cible d'exposition et complétez la fiche d'évaluation durant l'immersion en annexe P.*
- *Entre les demandes d'évaluation du désir, évaluez occasionnellement l'attention du client et les réponses cognitives en demandant, par exemple, « À quoi pensez-vous en ce moment ? », « Où est votre attention en ce moment ? », « Quelles sensations physiques pouvez-vous sentir en ce moment ? ». Tentez de ne pas être trop inquisitif et formel afin de permettre à la personne de se concentrer sur son expérience d'immersion. Vous pouvez noter les réponses (verbalisations) du client au sein de la fiche d'évaluation durant l'immersion en annexe P.*
- *Corrigez les disparités dans l'attention ou les réponses cognitives et réduisez ces vérifications au fur et à mesure que les réponses du client indiquent une technique correcte.*
- *Si la personne mentionne fantasmer sur la victoire durant l'immersion, tentez de ramener son attention sur le fait qu'il ne joue pas, mais souhaiterait le faire. Le fait*

- de fantasmer sur la victoire pendant l'immersion peut gratifier le désir de jouer de manière similaire au fait d'aller jouer. Il est donc important de recentrer la personne sur la tâche active.*
- *Même si le client commence à éprouver de la difficulté à maintenir son désir, encouragez-le à maintenir autant d'intérêt que possible et soutenir son désir (p. ex., « cherchez tout désir, intérêt, curiosité, contemplation de vouloir jouer »)*
 - *À la fin de l'immersion, inviter l'utilisateur à quitter le bar et retourner dans la ruelle. Il peut alors être intéressant d'utiliser les échelles évaluant le Désir de jouer et la confiance en la capacité à s'abstenir de jouer (voir Annexe P) afin de vérifier s'il est opportun de quitter l'environnement virtuel ou s'il vaudrait mieux initier d'autres interventions.*

Retour sur le « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »

Au terme de chacune des immersions, complétez avec le participant la section « après l'exposition » du « Questionnaire d'attente envers l'exposition ». Prenez le temps nécessaire pour que le client puisse tirer un profit maximal de l'expérience qu'il a vécu. Portez attention aux attentes envers ce qui était anticipé à la fois en termes d'émotions que de croyances, de comportements ou d'événements. Toute occasion d'augmenter la confiance du joueur en sa capacité à s'abstenir de jouer doit être soulignée.

Questionnez le client sur les constats qu'il retire à la suite de l'immersion concernant ce qui s'est produit (les faits et conséquences) et comment ça s'est passé (ses émotions et sa confiance en sa capacité à s'abstenir de jouer).

Retour sur le « Questionnaire sur les cybermalaises »

Au terme de chacune des immersions, compléter à nouveau le « Questionnaire sur les cybermalaises » qui se trouve en annexe L afin de vérifier ce qui a pu émerger comme symptômes durant la tâche d'immersion.

Discussion post-exposition

Prenez quelques minutes pour explorer avec le client s'il souhaite discuter de d'autres enjeux, particulièrement s'ils nuisent à l'attention qu'il porte au jeu durant les expositions. Dans cette période, s'assurer d'avoir une écoute active et empathique. Néanmoins, il ne s'agit pas d'un moment où procéder à de la psychothérapie par rapport à d'autres difficultés étant donné qu'il s'agit d'un traitement spécifiquement axé sur le jeu. Il est possible de référer la personne vers d'autres ressources si le besoin se fait sentir (voir liste de ressources Annexe M)

4. Remise des exercices à compléter à la maison

Instructions sur les pratiques d'exposition planifiées

En collaboration avec le participant, établir un horaire de pratique qu'il devra suivre durant la semaine et l'inviter à inscrire cet horaire (moment et lieu) dans son cahier du participant à la page 3. Il est important de s'assurer que le client détermine des temps de pratique spécifiques. Cela augmentera la probabilité qu'il pratique. Mettre l'accent sur les points suivants :

- La pratique est importante pour consolider les nouveaux apprentissages.
- Plus le nombre de pratique sera élevé, plus l'habitation pourra faire son effet.
- Un minimum de trois visionnements durant la semaine est nécessaire.
- Il est important de choisir un environnement calme, sans distraction pour effectuer les pratiques afin d'éviter les interruptions.

Fournir au participant les consignes suivantes concernant les pratiques d'exposition planifiées :

- Porter particulièrement attention aux moments qui lui ont demandé le plus d'effort pour maintenir son contrôle sur ses comportements de jeu.
- S'il remarque des pensées « rationnelles » qui viennent neutraliser son désir de jouer lors des expositions (p. ex., « de toute manière je ne peux pas réellement jouer »), tenter de ramener son attention sur les éléments qui entraînent du désir de jouer (p. ex., « je ne joue pas, mais j'aimerais le faire »)
- Éviter de fantasmer sur la victoire durant l'exposition puisque le simple fait de s'imaginer en train de gagner peut venir gratifier le désir de jouer et renforcer le recours au jeu pour diminuer le désir de jouer. Ainsi, s'il observe ces pensées, tenter de se rediriger vers ce qui est en train de se passer : « il ne joue pas, mais il souhaiterait le faire ».
- Il est possible que le désir de jouer survienne de façon spontanée en dehors des exercices d'exposition. S'il expérimente un désir de jouer soudain, saisir l'opportunité d'être conscient de ces désirs et, plutôt que de l'éviter ou s'en distraire, de les utiliser comme opportunités d'exposition.

Exercices

(1) Effectuer trois visionnements de l'enregistrement de la séance d'immersion en réalité virtuelle et compléter en parallèle le journal d'exposition;

Réitérer l'importance de la répétition fréquente pour consolider les nouveaux apprentissages.

Lui préciser que les instructions concernant les pratiques d'exposition planifiées se trouvent dans son cahier du participant.

(2) d'être attentif au désir de jouer soudain afin de prendre conscience de ses pensées et sentiment et inscrire ces désirs dans le cahier du participant.

Spécifier qu'une section du cahier du participant permet de noter les situations de désir de jouer soudain et l'encourager à aller les inscrire afin de pouvoir en discuter à la séance suivante.

(3) Poursuivre l'utilisation du journal d'auto-enregistrement quotidien

Matériel à remettre au client

- ☐ Cahier du participant module II (Annexe B)
- ☐ Document « analyse fonctionnelle d'une séance de jeu » complété en séance
- ☐ Enregistrement de la séance d'immersion en réalité virtuelle sur clé USB.
- ☐ Journal d'auto-enregistrement quotidien format papier (si c'est la modalité de complétion retenue)

Remercier le client de sa participation et l'encourager dans la complétion des exercices et sa présence.

Rappeler lui de ramener son cahier du participant à la prochaine rencontre afin que vous puissiez prendre connaissance de ses désirs de jouer soudain et en discuter.

Effectuer une photocopie de la hiérarchie d'exposition qui a été complétée durant la séance et la conserver dans le dossier du client.

Module III – Séance 3

Présentation

L'objectif général du troisième module est d'examiner les résultats des premières expositions à la maison, de procéder à de nouvelles séances d'immersions en réalité virtuelle et de réitérer les principes de l'exposition et d'introduire à l'exposition en imagination (séance 4).

Durée prévue

- 60 minutes

Objectifs spécifiques

- Discuter des obstacles potentiels de l'exposition
- Seconde immersion en réalité virtuelle

Avant le début de la séance

- Vérifier le bon fonctionnement du matériel d'immersion en réalité virtuelle (le casque, les manettes, l'ordinateur, le logiciel d'enregistrement)

Matériel requis

- ☐ Cahier du participant « module III séance 3 » (Annexe C)
- ☐ « Analyse fonctionnelle d’une séance de jeu » (Annexe G)
- ☐ Questionnaire d’attente envers l’exposition (Annexe N)
- ☐ « Questionnaire sur les cybermalaises » (Annexe L; prévoir 2 copies)
- ☐ Photocopie de la hiérarchie d’exposition complétée à la séance précédente
- ☐ Bouteille de désinfectant pour les mains
- ☐ Deux crayons
- ☐ Matériel d’immersion en RV Oculus Rift (visiocasque, capteurs de localisation et manettes tactiles)
- ☐ Batteries de rechange pour les manettes (2 piles AA)
- ☐ Logiciel d’environnement virtuel *In Virtuo* (Bar Chez Fortune)
- ☐ Gants jetables pour manipuler l’équipement de RV
- ☐ Lingettes de désinfection ordinaire pour l’extérieur du casque
- ☐ Appareil de désinfection pour visiocasque CX1
- ☐ Protecteur jetable pour visiocasque (à conserver dans le dossier du client)
- ☐ Matériel d’enregistrement de la séance (logiciels d’enregistrement, clé USB)
- ☐ Une copie papier du journal d’auto-enregistrement (au besoin)
- ☐ Une copie papier du journal d’exposition (au besoin)
- ☐ Liste de ressources (Annexe M)
- ☐ « Difficultés potentielles et stratégies possibles (immersion en RV) » (Annexe O)
- ☐ Fiche d’évaluation durant l’immersion (Annexe P)

1. Ordre du jour et retour sur la semaine

Cahier du participant

Remettre au participant la section « Module III séance 3 » du cahier du participant. Il pourra en prendre connaissance après la séance pour se rappeler l'information utile abordée en rencontre.

Ordre du jour

Demander au participant de se référer à la deuxième page du cahier du participant portant sur l'ordre du jour de la séance. Présenter au participant l'ordre du jour de la séance et les objectifs visés au terme du module :

Durée : 60 minutes

- 1. Révision des tâches d'exposition**
- 2. Seconde immersion en réalité virtuelle**
- 3. Remise des exercices à compléter à la maison**

Objectifs visés :

- Discuter des obstacles potentiels de l'exposition
- Effectuer une seconde immersion en réalité virtuelle

Retour sur le journal d'auto-enregistrement

Vérifier si le client a bien complété son journal d'auto-enregistrement durant la semaine.

Si le journal est rempli correctement (aucune information ou journée manquante) :

- Renforcer l'implication du client
- Demander au client si la complétion du journal lui a permis de faire des constats qu'il souhaiterait partager.

Si le journal n'est pas rempli ou est partiellement rempli :

En visant à soutenir et non punir le client, initier une discussion pour :

1. Identifier les obstacles à remplir le journal (oubli ? manque de temps ? remise en question de la pertinence du journal ?);
2. Rappeler l'utilité de remplir le journal (outil qui permet de surveiller les changements au cours du traitement);
3. S'assurer que le client comprenne bien comment remplir le journal;
4. Donner des suggestions pour augmenter la probabilité de compléter le journal (aide-mémoire ou alarme de rappel, prévoir à l'avance un moment pour le compléter, version électronique ou papier, etc.)
5. Encourager le client à continuer de le remplir

Retour sur la semaine

Discutez de n'importe quelle activité de jeu depuis la dernière visite. Au besoin, utilisez le modèle d'analyse fonctionnelle en annexe G pour aider le client à obtenir les détails de son jeu, avant, pendant et après l'incident. Il est utile d'obtenir les informations suivantes :

- *Fréquence de jeu*
- *Durée*
- *Montants joués*
- *Situation (temps, lieu, gens, humeur)*
- *Intensité du désir de jouer (0-10)*
- *Durée du désir de jouer*
- *Raisons pour lesquelles ils ont cessé de jouer ou ont réussi à s'abstenir de jouer*

Si la personne n'a pas joué, vérifiez s'il a rapporté des désirs de jouer soudain dans son cahier du participant et profitez de ce moment pour discuter plus en profondeur comment elle a géré son désir de jouer dans la semaine, s'il y a lieu :

- *Comment a-t-elle géré son désir de jouer ?*
- *Comment les désirs de jouer soudains se sont manifestés ?*
- *Est-ce que de nouveaux déclencheurs de désir de jouer se sont manifestés ?*
- *De quoi la personne est-elle la plus fière face à sa gestion du désir de jouer dans la semaine ?*
- *Quels apprentissages est-ce que la personne a faits cette semaine par rapport à la manière de gérer son désir de jouer ou encore quant à sa capacité à maîtriser ses comportements malgré la présence de désir ?*

2. Révision des tâches d'exposition

Retour sur les exercices d'exposition à la maison

Cette section a pour but de passer en revue les résultats de la première semaine d'exposition. Il est important d'allouer du temps pour discuter des exercices d'exposition et fournir des commentaires.

Retour sur le journal d'exposition

Vérifier si le client a bien complété son journal d'exposition durant la semaine.

Si au moins une pratique a été inscrite dans le journal :

- Renforcer et encourager les efforts d'expositions
- Demander comment s'est passé la pratique d'exposition
- Si le client n'a pas atteint les trois expositions :
 - Vérifier quand il a réussi à intégrer les pratiques : À quelle heure de la journée? Pendant quelle phase de sa routine est-ce que l'exposition a mieux fonctionné ?
 - Discuter de ce qu'il faudrait mettre en place pour intégrer une ou deux séances supplémentaires par semaine.
 - Bien qu'il soit bénéfique de s'engager dans une certaine exposition, il convient de souligner que la répétition est primordiale afin de bien intégrer les apprentissages faits lors des expositions.
- Si une seule séance a été complétée :
 - Vérifier la date pour s'avoir s'il s'agit d'une tentative précoce ou une tentative de dernière minute ?

- Dans le cas d'une tentative précoce, sans autre exposition : vérifier si des difficultés techniques ou une réaction aversive à l'exercice peuvent avoir inhibé des tentatives futures.
- Dans le cas d'une tentative de dernière minute : y avait-il une crainte de tenter la tâche ? Ou est-ce que la personne a eu de la difficulté à planifier ou à se souvenir de s'exposer ?
 - Discuter de ce qui peut être mis en place pour éviter que le même problème se reproduise.

Si aucune pratique n'a été inscrite dans le journal d'exposition :

En visant à soutenir et non punir le client, initier une discussion pour :

1. Identifier les obstacles à remplir le journal (s'agit-il d'un oubli ? manque de temps ? remise en question de la pertinence du traitement ou des pratiques? Inquiétudes vis-à-vis les pratiques d'expositions);
2. Rappeler les avantages du journal d'exposition (permet de fournir un compte rendu précis des exercices d'exposition permettant de surveiller les changements au cours du traitement);
3. S'assurer que le client comprenne bien comment remplir le journal;
4. Donner des suggestions pour augmenter la probabilité de compléter le journal (aide-mémoire ou alarme de rappel, prévoir à l'avance un moment pour le compléter, version électronique ou papier, etc.);
5. Encourager le client à continuer de le remplir

Les obstacles potentiels à l'exposition

Introduire une discussion avec le client sur les obstacles potentiels au travail d'exposition.

Peur d'agir sous l'effet du désir de jouer

Certaines personnes mentionnent avoir peur d'effectuer les exercices d'exposition parce qu'elles craignent d'aller jouer en raison du désir de jouer qu'ils ressentent. Discuter de cette crainte avec le client et discuter des solutions que vous pourriez mettre en place pour l'atténuer.

Déterminer avec le client comment faire face au désir de jouer si jamais il sentait qu'il se retrouve dans une situation où il ne pourrait y faire face. Dans l'idéal, nous souhaitons qu'il soit capable de faire face à son désir de jouer en se concentrant sur sa capacité à se contrôler malgré ce désir. Cependant, il est effectivement possible qu'il ait parfois besoin

de plus pour s'empêcher d'aller jouer. Doit-il cacher son argent, appeler un proche pour en discuter? Bref, comment couper la chaîne de comportements qui vont l'amener à jouer?

Peur d'éprouver de l'inconfort à cause du désir de jouer

Certaines personnes mentionnent avoir peur de l'inconfort que provoque le désir de jouer. Discuter de cette crainte avec le client et discuter des solutions que vous pourriez mettre en place pour l'atténuer.

Ces craintes peuvent être abordées en partie en révisant le principe de hiérarchie. Sinon, l'exposition de la séance précédente peut être utilisée pour montrer qu'il a déjà été apte à y faire face, donc qu'on peut s'attendre à un résultat similaire lors de l'exposition à la maison.

Autre peur ou appréhension

Prendre le temps de discuter de toute crainte ou appréhension que le client va nommer afin qu'il puisse se sentir en confiance, ou au minimum prêt à expérimenter l'exposition à la maison.

3. Immersion en réalité virtuelle

Détermination de la cible d'immersion

Valider avec le client s'il désire effectuer l'immersion en réalité virtuelle et lui rappeler le but de cette immersion (développer un sentiment de contrôle envers sa capacité à ne pas jouer malgré le désir de joueur)

Avec client, déterminer la cible d'immersion pour la séance tirée de la hiérarchie des déclencheurs de son désir de jouer.

Pour cette immersion, cibler un déclencheur allant au maximum jusqu'à 7/10 et qui peut avoir lieu au bar virtuel « Chez Fortune ». Discuter de la cible d'immersion avec le client afin de s'assurer qu'il est à l'aise avec celle-ci.

Une fois la cible d'immersion déterminée, poursuivre.

Passation du « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »

Avant de débuter l'immersion, compléter avec le participant la section « avant l'exposition » du « Questionnaire d'attente envers l'exposition ».

Assurez-vous que les attentes soient formulées de façon à être vérifiées par des faits. Par exemple, encouragez le client à utiliser une formulation tel que « Je vais avoir du fun à 100% » plutôt que « Je vais avoir du fun ».

N'hésitez-pas à clarifier certaines questions ou sous-questionner le participant afin de dresser un portrait clair de ses attentes envers les émotions, pensées, comportements qu'il s'attend à expérimenter durant l'immersion. Mettez l'emphasis sur la façon dont il s'attend à vivre et gérer son désir de jouer, autrement dit sa confiance envers sa capacité à tolérer l'inconfort et faire face à son désir de jouer.

Passation du « Questionnaire sur les cybermalaises »

Avant de débuter chacune des immersions, discuter avec le client des cybermalaises possibles et faire passer au participant le « Questionnaire sur les cybermalaises » qui se trouve en annexe L.

Expliquer au client qu'il vise à s'assurer de documenter les symptômes ou effets secondaires qu'il pourrait avoir lorsqu'il se trouve dans l'environnement virtuel.

Instructions de l'exposition

Fournir les instructions suivantes au participant avant de débuter la tâche d'immersion.

- Il est important de se concentrer sur le jeu et le désir de jouer durant l'immersion.
 - o Si l'exposition lui fait penser à d'autres difficultés présentes dans sa vie, il lui faudra essayer de les mettre de côté pour la durée de l'immersion afin de ressentir pleinement son désir de jouer. Il aura l'occasion d'en discuter après l'immersion.
- À différents moments, il lui sera demandé de donner une évaluation de son niveau de désir de jouer entre 0 et 10. Sur cette échelle, 0 représente l'absence de désir de jouer et 10 représente le niveau le plus élevé de désir de jouer qu'il peut s'imaginer.
- Il lui sera aussi demandé de donner une évaluation de sa confiance envers sa capacité à ne pas jouer malgré le désir ressenti. Sur cette échelle, 0 représente une situation où il n'aurait du tout la perception de pouvoir s'abstenir de jouer et 10 représente une situation où il est certain qu'il pourrait s'abstenir de jouer, malgré la présence de désir de jouer.

Encourager le participant à répondre de manière instinctive, sans réfléchir trop longtemps, afin qu'il puisse demeurer bien immergé dans l'environnement.

Rappeler au participant que les séances sont enregistrées afin qu'il puisse les réécouter durant la semaine. Préciser que cet enregistrement est accessible seulement à lui, à vous et à votre équipe de recherche. S'assurer qu'il soit à l'aise avec cette modalité avant de procéder à l'immersion.

Réalisation de la tâche d'immersion

- *L'immersion dans l'environnement virtuel devrait durer environ 20 minutes, notamment pour éviter la fatigue des muscles oculaires.*
- *Durant l'immersion, guidez le joueur à travers les différentes étapes du circuit en vous référant à la liste des éléments présents dans l'environnement de jeu (Annexe I)*
- *En fonction de la vitesse de déplacement du joueur dans l'environnement et de sa capacité à verbaliser son expérience (émotions, situations à risque et pensées dysfonctionnelles), il est possible d'effectuer le trajet à deux ou trois reprises au besoin (c.-à.-d., répéter la séquence de 7 étapes).*
- *Considérez mettre fin immédiatement à l'immersion si les cybermalaises deviennent inconfortables pour le client ou si le client mentionne vouloir mettre fin à l'immersion. Dans de telles situations, faites verbaliser le client sur son vécu et respectez sa décision.*
- *Si vous rencontrez toute autre(s) difficulté(s) lors de l'immersion, référez-vous au document « difficultés potentielles et stratégies possibles (immersion en RV) » en Annexe O.*
- *Assistez le client tout au long de la tâche : observez son niveau de concentration, son expression faciale, son niveau de tension ou d'agitation. Au fur et à mesure que le niveau de désir diminue, le client devrait se sentir ennuyé, ou moins agité et incapable de maintenir son désir de jouer*
- *Dès que le client semble habitué au fonctionnement du matériel de RV, adoptez un langage qui réfère le moins possible au virtuel dans vos indications afin de ne pas nuire au sentiment de présence. Par exemple, demandez au client de marcher, de tourner à droite, de se rendre au bar, de parler avec le barman, etc. plutôt que de peser sur un bouton pour avancer, de se rendre à un bar virtuel, de parler avec un personnage, etc.*
- *Effectuez des demandes d'évaluation du désir et de la confiance du joueur en sa capacité à s'abstenir de jouer toutes les 5 minutes ou lorsque vous atteignez une nouvelle cible d'exposition et complétez la fiche d'évaluation durant l'immersion en annexe P.*

- Entre les demandes d'évaluation du désir, évaluez occasionnellement l'attention du client et les réponses cognitives en demandant, par exemple, « À quoi pensez-vous en ce moment ? », « Où est votre attention en ce moment ? », « Quelles sensations physiques pouvez-vous sentir en ce moment ? ». Tentez de ne pas être trop inquisitif et formel afin de permettre à la personne de se concentrer sur son expérience d'immersion. Vous pouvez noter les réponses (verbalisations) du client au sein de la fiche d'évaluation durant l'immersion en annexe P.
- Corrigez les disparités dans l'attention ou les réponses cognitives et réduisez ces vérifications au fur et à mesure que les réponses du client indiquent une technique correcte.
- Si la personne mentionne fantasmer sur la victoire durant l'immersion, tentez de ramener son attention sur le fait qu'il ne joue pas, mais souhaiterait le faire. Le fait de fantasmer sur la victoire pendant l'immersion peut gratifier le désir de jouer de manière similaire au fait d'aller jouer. Il est donc important de recentrer la personne sur la tâche active.
- Même si le client commence à éprouver de la difficulté à maintenir son désir, encouragez-le à maintenir autant d'intérêt que possible et soutenir son désir (p. ex., « cherchez tout désir, intérêt, curiosité, contemplation de vouloir jouer »)
- À la fin de l'immersion, inviter l'utilisateur à quitter le bar et retourner dans la ruelle. Il peut alors être intéressant d'utiliser les échelles évaluant le désir de jouer et la confiance en la capacité à s'abstenir de jouer (voir Annexe P) afin de vérifier s'il est opportun de quitter l'environnement virtuel ou s'il vaudrait mieux initier d'autres interventions.

Retour sur le « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »

À la fin de l'immersion, complétez avec le participant la section « après l'exposition » du « Questionnaire d'attente envers l'exposition ». Prenez le temps nécessaire pour que le client puisse tirer un profit maximal de l'expérience qu'il a vécu. Portez attention aux attentes envers ce qui était anticipé à la fois en termes d'émotions que de croyances, de comportements ou d'événements. Toute occasion d'augmenter la confiance du joueur en sa capacité à s'abstenir de jouer doit être soulignée.

Questionner le client sur les constats qu'il retire à la suite de l'immersion concernant ce qui s'est produit (les faits et conséquences) et comment ça s'est passé (ses émotions et sa confiance en sa capacité à s'abstenir de jouer).

Retour sur le « Questionnaire sur les cybermalaises »

À la fin de l'immersion, compléter à nouveau le « Questionnaire sur les cybermalaises » qui se trouve en annexe L afin de vérifier ce qui a pu émerger comme symptômes durant la tâche d'immersion.

Discussion post-exposition

Prenez quelques minutes pour explorer avec le client s'il souhaite discuter de d'autres enjeux, particulièrement s'ils nuisent à l'attention qu'il porte au jeu durant les expositions. Dans cette période, s'assurer d'avoir une écoute active et empathique. Néanmoins, il ne s'agit pas d'un moment où procéder à de la psychothérapie par rapport à d'autres difficultés étant donné qu'il s'agit d'un traitement spécifiquement axé sur le jeu. Il est possible de référer la personne vers d'autres ressources si le besoin se fait sentir (voir liste de ressources Annexe M)

4. Remise des exercices à compléter à la maison

Exercices

Demander au client de s'engager à faire au moins trois visionnements de l'enregistrement de la séance d'immersion dans la semaine et d'enregistrer les tâches dans le journal d'auto-enregistrement quotidien.

Rappeler au client d'utiliser le désir soudain comme situation d'exposition et mentionner lui l'importance de noter ces désirs soudains dans son cahier du participant.

- (1) Effectuer trois visionnements de l'enregistrement de la séance d'immersion en réalité virtuelle et compléter en parallèle le journal d'exposition;
- (2) Être attentif à votre désir de jouer soudain afin de prendre conscience de vos pensées et sentiment et inscrire ces désirs dans le cahier du participant;
- (3) Poursuivre l'utilisation du journal d'auto-enregistrement quotidien.

Matériel à remettre au client

- ☐ Cahier du participant « module III séance 3 »
- ☐ Document « analyse fonctionnelle d'une séance de jeu » complété en séance
- ☐ Enregistrement de la séance d'immersion en réalité virtuelle sur clé USB
- ☐ Journal d'auto-enregistrement quotidien format papier (si c'est la modalité de complétion retenue)

Remercier le client de sa participation et l'encourager dans la complétion des exercices et sa présence.

Rappeler lui de ramener son cahier du participant à la prochaine rencontre afin que vous puissiez prendre connaissance de ses désirs de jouer soudain et en discuter.

Module III – Séance 4

Présentation

L'objectif général du troisième module est d'examiner les résultats des premières expositions à la maison, de procéder à de nouvelles séances d'immersions en réalité virtuelle et de réitérer les principes de l'exposition et d'introduire à l'exposition en imagination (séance 4).

Durée prévue

- 60 minutes

Objectifs spécifiques

- Introduire à l'exposition en imagination
- Troisième immersion en réalité virtuelle

Avant le début de la séance

- Vérifier le bon fonctionnement du matériel d'immersion en réalité virtuelle (le casque, les manettes, l'ordinateur, le logiciel d'enregistrement)
- Prenez conscience des difficultés pouvant être rencontrées lors de l'immersion en réalité virtuelle et des stratégies cliniques pour y remédier en consultant l'annexe O.

Matériel requis

- ☐ Cahier du participant « Module III séance 4 » (Annexe D)
- ☐ « Analyse fonctionnelle d’une séance de jeu » (annexe G)
- ☐ Questionnaire d’attente envers l’exposition (Annexe N)
- ☐ « Questionnaire sur les cybermalaises » (annexe L; prévoir 2 copies)
- ☐ Photocopie de la hiérarchie d’exposition
- ☐ Bouteille de désinfectant pour les mains
- ☐ Deux crayons
- ☐ Matériel d’immersion en RV Oculus Rift (visiocasque, capteurs de localisation et manettes tactiles)
- ☐ Batteries de rechange pour les manettes (2 piles AA)
- ☐ Logiciel d’environnement virtuel *In Virtuo* (Bar Chez Fortune)
- ☐ Gants jetables pour manipuler l’équipement de RV
- ☐ Lingettes de désinfection ordinaire pour l’extérieur du casque
- ☐ Appareil de désinfection pour visiocasque CX1
- ☐ Protecteur jetable pour visiocasque (à conserver dans le dossier du client)
- ☐ Matériel d’enregistrement de la séance (logiciels d’enregistrement, clé USB)
- ☐ Une copie papier du journal d’auto-enregistrement (au besoin)
- ☐ Une copie papier du journal d’exposition (au besoin)
- ☐ Liste de ressources (Annexe M)
- ☐ « Difficultés potentielles et stratégies possibles (immersion en RV) » (Annexe O)
- ☐ Fiche d’évaluation durant l’immersion (Annexe P)

1. Ordre du jour et retour sur la semaine

Cahier du participant

Remettre au participant la section « Module III séance 4 » du cahier du participant. Il pourra en prendre connaissance après la séance pour se rappeler l'information utile abordée en rencontre. Il aura aussi la possibilité d'identifier les grandes lignes de son scénario d'exposition qu'il pourra compléter à la maison après la séance .

Ordre du jour

Demander au participant de se référer à la deuxième page du cahier du participant portant sur l'ordre du jour de la séance. Présenter au participant l'ordre du jour de la séance et les objectifs visés au terme du module :

Durée : 60 minutes

- 1. Révision des tâches d'exposition**
- 2. Introduction à l'exposition en imagination**
- 3. Troisième immersion en réalité virtuelle avec exposition en imagination**
- 4. Remise des exercices à compléter à la maison**

Objectifs visés :

- Rédiger un premier scénario d'exposition en imagination
- Effectuer une troisième immersion en réalité virtuelle

Retour sur le journal d'auto-enregistrement

Vérifier si le client a bien complété son journal d'auto-enregistrement durant la semaine.

Si le journal est rempli correctement (aucune information ou journée manquante) :

- Renforcer l'implication du client
- Demander au client si la complétion du journal lui a permis de faire des constats qu'il souhaiterait partager.

Si le journal n'est pas rempli ou est partiellement rempli :

En visant à soutenir et non punir le client, initier une discussion pour :

1. Identifier les obstacles à remplir le journal (oubli ? manque de temps ? remise en question de la pertinence du journal ?);
2. Rappeler l'utilité de remplir le journal (outil qui permet de surveiller les changements au cours du traitement);
3. S'assurer que le client comprenne bien comment remplir le journal;
4. Donner des suggestions pour augmenter la probabilité de compléter le journal (aide-mémoire ou alarme de rappel, prévoir à l'avance un moment pour le compléter, version électronique ou papier, etc.)
5. Encourager le client à continuer de le remplir

Retour sur la semaine

Discutez de n'importe quelle activité de jeu depuis la dernière visite. Au besoin, utilisez le modèle d'analyse fonctionnelle en annexe G pour aider le client à obtenir les détails de son jeu, avant, pendant et après l'incident. Il est utile d'obtenir les informations suivantes :

- *Fréquence de jeu*
- *Durée*
- *Montants joués*
- *Situation (temps, lieu, gens, humeur)*
- *Intensité du désir de jouer (0-10)*
- *Durée du désir de jouer*
- *Raisons pour lesquelles ils ont cessé de jouer ou ont réussi à s'abstenir de jouer*

Si la personne n'a pas joué, vérifiez s'il a rapporté des désirs de jouer soudain dans son cahier du participant et profitez de ce moment pour discuter plus en profondeur comment elle a géré son désir de jouer dans la semaine, s'il y a lieu :

- *Comment a-t-elle géré son désir de jouer ?*

- *Comment les désirs de jouer soudains se sont manifestés ?*
- *Est-ce que de nouveaux déclencheurs de désir de jouer se sont manifestés ?*
- *De quoi la personne est-elle la plus fière face à sa gestion du désir de jouer dans la semaine ?*
- *Quels apprentissages est-ce que la personne a faits cette semaine par rapport à la manière de gérer son désir de jouer ou encore quant à sa capacité à maîtriser ses comportements malgré la présence de désir ?*

2. Révision des tâches d'exposition

Retour sur les exercices d'exposition à la maison

Retour sur le journal d'exposition

Vérifier si le client a bien complété son journal d'exposition durant la semaine.

Si au moins une pratique a été inscrite dans le journal :

- Renforcer et encourager les efforts d'expositions
- Demander comment s'est passé la pratique d'exposition
- Si le client n'a pas atteint les trois expositions :
 - Vérifier quand il a réussi à intégrer les pratiques : À quelle heure de la journée? Pendant quelle phase de sa routine est-ce que l'exposition a mieux fonctionné ?
 - Discuter de ce qu'il faudrait mettre en place pour intégrer une ou deux séances supplémentaires par semaine.
 - Bien qu'il soit bénéfique de s'engager dans une certaine exposition, il convient de souligner que la répétition est primordiale afin de bien intégrer les apprentissages faits lors des expositions.
- Si une seule séance a été complétée :
 - Vérifier la date pour s'avoir s'il s'agit d'une tentative précoce ou une tentative de dernière minute ?
 - Dans le cas d'une tentative précoce, sans autre exposition : vérifier si des difficultés techniques ou une réaction aversive à l'exercice peuvent avoir inhibé des tentatives futures.
 - Dans le cas d'une tentative de dernière minute : y avait-il une crainte de tenter la tâche ? Ou est-ce que la personne a eu de la difficulté à planifier ou à se souvenir de s'exposer ?

- Discuter de ce qui peut être mis en place pour éviter que le même problème se reproduise.

Si aucune pratique n’a été inscrite dans le journal d’exposition :

En visant à soutenir et non punir le client, initier une discussion pour :

6. Identifier les obstacles à remplir le journal (s’agit-il d’un oubli ? manque de temps ? remise en question de la pertinence du traitement ou des pratiques? Inquiétudes vis-à-vis les pratiques d’expositions);
7. Rappeler les avantages du journal d’exposition (permet de fournir un compte rendu précis des exercices d’exposition permettant de surveiller les changements au cours du traitement);
8. S’assurer que le client comprenne bien comment remplir le journal;
9. Donner des suggestions pour augmenter la probabilité de compléter le journal (aide-mémoire ou alarme de rappel, prévoir à l’avance un moment pour le compléter, version électronique ou papier, etc.);
10. Encourager le client à continuer de le remplir

3. Introduction à l’exposition en imagination

Créer un scénario d’exposition en imagination

Expliquer au client que vous allez développer ensemble une mise en contexte à l’immersion en réalité virtuelle en imaginant un scénario qui se produit avant de rentrer dans l’environnement de jeu. Ceci permettra de recréer un état d’esprit dans lequel le joueur se trouve quand il va jouer afin de rendre plus difficile de tolérer le désir de jouer.

Pour ce faire, identifier avec le client un déclencheur de sa hiérarchie d’exposition qui réfère à quelque chose qui se passe avant d’aller jouer (p. ex., un conflit conjugal) et l’inscrire à la page 4 du cahier du participant.

Fournir au joueur les informations suivantes concernant la rédaction du scénario :

- Parler au « Je »
- Parler au présent
- Impliquer les 5 sens autant que possible
 1. Ce que je vois (environnement qui m’entoure)
 2. Ce que j’entends (chicane avec ma conjointe, la musique dans ma voiture en allant au bar, etc.)
 3. Les odeurs que je sens (bière, produit nettoyant au bar, sens bon de ma voiture, etc.)

4. Ce que je sens au touché (l'argent dans mes mains, le bar avant d'aller m'installer à une machine, un point sur l'estomac parce que je suis excité d'aller jouer, etc.)
 5. Ce que je goûte (la cigarette que j'allume avant d'entrer pour aller jouer, la bière que je bois, etc.)
- Inclure les pensées (« J'ai hâte d'aller jouer », « J'ai eu une grosse journée, je le mérite bien », « Ça va me changer les idées », etc.)

Aider le client à raconter son scénario de jeu à haute voix jusqu'à l'étape où il arrive à l'endroit de jeu, à la première personne et au présent de l'indicatif, comme si le client envisageait de jouer.

Encourager le client à donner des détails explicites à propos des stimuli interne (désir de jouer, point dans l'estomac, etc.) et externe (jour de paie, passer devant un bar, etc.) pendant le scénario et à considérer les cinq sens. Offrir des suggestions pour aider le client à comprendre ce concept au besoin.

Spécifier l'importance d'impliquer des informations sur ce qu'il voit, entend, sent, goûte et touche autant que possible afin de rendre le scénario aussi réel que possible pour susciter davantage l'envie de jouer.

L'intention n'est pas de compléter le scénario en une séance, mais d'expliquer au client le processus afin qu'il puisse travailler le scénario dans le cadre de leur exercice pour la semaine.

Demander au client d'écrire les grandes lignes de son scénario à la page 4 du cahier du participant afin qu'il puisse le compléter à la maison.

4. Immersion en réalité virtuelle

Détermination de la cible d'immersion

Avec client, déterminer la cible d'immersion pour la séance tirée de la hiérarchie des déclencheurs de son désir de jouer.

Pour cette immersion, cibler un déclencheur allant au maximum jusqu'à 8/10 et qui peut avoir lieu au bar virtuel « Chez Fortune ». Discuter du choix d'exposition avec le client afin de s'assurer qu'il est à l'aise avec la cible d'immersion retenue.

Une fois la cible d'immersion déterminée, poursuivre.

Passation du « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »

Avant de débiter l'immersion, compléter avec le participant la section « avant l'exposition » du « Questionnaire d'attente envers l'exposition ».

Assurez-vous que les attentes soient formulées de façon à être vérifiées par des faits. Par exemple, encouragez le client à utiliser une formulation tel que « Je vais avoir du fun à 100% » plutôt que « Je vais avoir du fun ».

N'hésitez-pas à clarifier certaines questions ou sous-questionner le participant afin de dresser un portrait clair de ses attentes envers les émotions, pensées, comportements qu'il s'attend à expérimenter durant l'immersion. Mettez l'emphasis sur la façon dont il s'attend à vivre et gérer son désir de jouer, autrement dit sa confiance envers sa capacité à tolérer l'inconfort et faire face à son désir de jouer.

Passation du « Questionnaire sur les cybermalaises »

Avant de débiter l'immersion, discuter avec le client des cybermalaises possibles et faire passer au participant le « Questionnaire sur les cybermalaises » qui se trouve en annexe L afin de documenter les symptômes pouvant apparaître durant l'immersion en réalité virtuelle.

Instructions de l'exposition

- *Rappeler des éléments de l'exposition en imagination qui vient de se produire afin de maintenir l'élément activant pour le client. (p. ex., rappeler l'objet d'un conflit conjugal pour un client qui a ciblé ce déclencheur lors de l'exposition en imagination)*
- *Compléter le scénario jusqu'au moment où il est question d'entrer dans un établissement de jeu.*
- *À ce moment, immergez le joueur dans l'environnement de jeu virtuel.*
- *L'immersion dans l'environnement virtuel devrait durer environ 20 minutes, notamment pour éviter la fatigue des muscles oculaires.*
- *Durant l'immersion, guidez le joueur à travers les différentes étapes du circuit en vous référant à la liste des éléments présents dans l'environnement de jeu (Annexe I)*
- *En fonction de la vitesse de déplacement du joueur dans l'environnement et de sa capacité à verbaliser son expérience (émotions, situations à risque et pensées dysfonctionnelles), il est possible d'effectuer le trajet à deux ou trois reprises au besoin (c.-à.-d., répéter la séquence de 7 étapes).*
- *Considérez mettre fin immédiatement à l'immersion si les cybermalaises deviennent inconfortables pour le client ou si le client mentionne vouloir mettre fin à l'immersion. Dans de telles situations, faites verbaliser le client sur son vécu et respectez sa décision.*

- Si vous rencontrez toute autre(s) difficulté(s) lors de l'immersion, référez-vous au document « difficultés potentielles et stratégies possibles (immersion en RV) » en Annexe O.
- Assistez le client tout au long de la tâche : observez son niveau de concentration, son expression faciale, son niveau de tension ou d'agitation. Au fur et à mesure que le niveau de désir diminue, le client devrait se sentir ennuyé, ou moins agité et incapable de maintenir son désir de jouer
- Dès que le client semble habitué au fonctionnement du matériel de RV, adoptez un langage qui réfère le moins possible au virtuel dans vos indications afin de ne pas nuire au sentiment de présence. Par exemple, demandez au client de marcher, de tourner à droite, de se rendre au bar, de parler avec le barman, etc. plutôt que de peser sur un bouton pour avancer, de se rendre à un bar virtuel, de parler avec un personnage, etc.
- Effectuez des demandes d'évaluation du désir et de la confiance en sa capacité à s'abstenir de jouer toutes les 5 minutes et complétez la fiche d'évaluation durant l'immersion en annexe P.
- Entre les demandes d'évaluation du désir (toutes les 5 minutes), évaluez occasionnellement l'attention du client et les réponses cognitives en demandant, par exemple, « À quoi pensez-vous en ce moment ? », « Où est votre attention en ce moment ? », « Quelles sensations physiques pouvez-vous sentir en ce moment ? ». Tentez de ne pas être trop inquisitif et formel afin de permettre à la personne de se concentrer sur son expérience d'immersion.
- Corrigez les disparités dans l'attention ou les réponses cognitives et réduisez ces vérifications au fur et à mesure que les réponses du client indiquent une technique correcte.
- Si la personne mentionne fantasmer sur la victoire durant l'immersion, tentez de ramener son attention sur le fait qu'il ne joue pas, mais souhaiterait le faire. Le fait de fantasmer sur la victoire pendant l'immersion peut gratifier le désir de jouer de manière similaire au fait d'aller jouer. Il est donc important de recentrer la personne sur la tâche active.
- Même si le client commence à éprouver de la difficulté à maintenir son désir, encouragez-le à maintenir autant d'intérêt que possible et soutenir son désir (p. ex., « cherchez tout désir, intérêt, curiosité, contemplation de vouloir jouer »)
- À la fin de l'immersion, inviter l'utilisateur à quitter le bar et retourner dans la ruelle. Il peut alors être intéressant d'utiliser les échelles évaluant le désir de jouer et la confiance en la capacité à s'abstenir de jouer (voir Annexe P) afin de vérifier s'il est opportun de quitter l'environnement virtuel ou s'il vaudrait mieux initier d'autres interventions.

Retour sur le « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »

À la fin de l'immersion, complétez avec le participant la section « après l'exposition » du « Questionnaire d'attente envers l'exposition ». Prenez le temps nécessaire pour que le client puisse tirer un profit maximal de l'expérience qu'il a vécu. Portez attention aux attentes envers ce qui était anticipé à la fois en termes d'émotions que de croyances, de comportements ou d'événements. Toute occasion d'augmenter la confiance du joueur en sa capacité à s'abstenir de jouer doit être soulignée.

Questionner le client sur les constats qu'il retire à la suite de l'immersion concernant ce qui s'est produit (les faits et conséquences) et comment ça s'est passé (ses émotions et son sa confiance en sa capacité à s'abstenir de jouer).

Retour sur le « Questionnaire sur les cybermalaises »

À la fin de l'immersion, compléter à nouveau le « Questionnaire sur les cybermalaises » qui se trouve en annexe L afin de vérifier ce qui a pu émerger comme symptômes durant la tâche d'immersion.

Discussion post-exposition

Prenez quelques minutes pour explorer avec le client s'il souhaite discuter de d'autres enjeux, particulièrement s'ils nuisent à l'attention qu'il porte au jeu durant les expositions. Dans cette période, s'assurer d'avoir une écoute active et empathique. Néanmoins, il ne s'agit pas d'un moment où procéder à de la psychothérapie par rapport à d'autres difficultés étant donné qu'il s'agit d'un traitement spécifiquement axé sur le jeu. Il est possible de référer la personne vers d'autres ressources si le besoin se fait sentir (voir liste de ressources Annexe M)

5. Remise des exercices à compléter à la maison

Exercices

Demander au client de s'engager à finaliser un premier scénario d'exposition en imagination. Lui spécifier qu'il est libre de finaliser son scénario d'exposition en imagination à l'écrit (page 4 du cahier du participant) ou de s'enregistrer le raconter à haute voix et le réécouter durant la semaine avant de procéder au visionnement de l'enregistrement de la séance d'exposition en RV.

Demander aussi au client de s'engager à faire au moins trois visionnements de l'enregistrement de la séance d'immersion dans la semaine, en lisant le scénario d'exposition en imagination d'abord, et à utiliser le « Questionnaire d'attentes envers l'exposition » à chaque exposition et à enregistrer les tâches dans le journal d'auto-enregistrement quotidien.

- (1) Finaliser votre scénario d'exposition en imagination;
- (2) Effectuer trois visionnements de l'enregistrement de la séance d'immersion en réalité virtuelle en lisant à haute voix ou en écoutant d'abord le scénario d'exposition en imagination. Comme d'habitude, compléter en parallèle le journal d'exposition;
- (3) Être attentif à votre désir de jouer soudain afin de prendre conscience de vos pensées et sentiment et inscrire ces désirs dans le cahier du participant;
- (4) Poursuivre l'utilisation du journal d'auto-enregistrement quotidien.

Matériel à remettre au client

- ☐ Cahier du participant « module III séance 3 »
- ☐ Document « analyse fonctionnelle d'une séance de jeu » complété en séance
- ☐ Questionnaire d'attente envers l'exposition (Annexe N)
- ☐ Enregistrement de la séance d'immersion en réalité virtuelle sur clé USB
- ☐ Journal d'auto-enregistrement quotidien format papier (si c'est la modalité de complétion retenue)

Remercier le client de sa participation et l'encourager dans la complétion des exercices.

Rappeler lui de ramener son cahier du participant à la prochaine rencontre afin que vous puissiez prendre connaissance de ses désirs de jouer soudain et en discuter.

Module III – Séance 5

Présentation

L'objectif général du troisième module est d'examiner les résultats des premières expositions à la maison, de procéder à de nouvelles séances d'immersions en réalité virtuelle et de réitérer les principes de l'exposition et d'introduire à l'exposition en imagination (séance 4).

Durée prévue

- 60 minutes

Objectifs spécifiques

- Progresser dans la hiérarchie d'exposition
- Quatrième immersion en réalité virtuelle
- Amorcer un plan de prévention de la rechute

Avant le début de la séance

- Vérifier le bon fonctionnement du matériel d'immersion en réalité virtuelle (le casque, les manettes, l'ordinateur, le logiciel d'enregistrement)

Matériel requis

- ☐ Cahier du participant « module III séance 5 » (Annexe E)
- ☐ « Analyse fonctionnelle d’une séance de jeu » (Annexe G)
- ☐ Questionnaire d’attente envers l’exposition (Annexe N)
- ☐ « Questionnaire sur les cybermalaises » (annexe L; prévoir 2 copies)
- ☐ Photocopie de la hiérarchie d’exposition
- ☐ Bouteille de désinfectant pour les mains
- ☐ Deux crayons
- ☐ Matériel d’immersion en RV Oculus Rift (visiocasque, capteurs de localisation et manettes tactiles)
- ☐ Batteries de rechange pour les manettes (2 piles AA)
- ☐ Logiciel d’environnement virtuel *In Virtuo* (Bar Chez Fortune)
- ☐ Gants jetables pour manipuler l’équipement de RV
- ☐ Lingettes de désinfection ordinaire pour l’extérieur du casque
- ☐ Appareil de désinfection pour visiocasque CX1
- ☐ Protecteur jetable pour visiocasque (à conserver dans le dossier du client)
- ☐ Matériel d’enregistrement de la séance (logiciels d’enregistrement, clé USB)
- ☐ Une copie papier du journal d’auto-enregistrement (au besoin)
- ☐ Une copie papier du journal d’exposition (au besoin)
- ☐ Liste de ressources (Annexe M)
- ☐ « Difficultés potentielles et stratégies possibles (immersion en RV) » (Annexe O)
- ☐ Fiche d’évaluation durant l’immersion (Annexe P)

1. Ordre du jour et retour sur la semaine

Cahier du participant

Remettre au participant la section « Module III séance 5 » du cahier du participant. Il pourra en prendre connaissance après la séance pour se rappeler l'information utile abordée en rencontre. Il aura aussi la possibilité d'amorcer un plan de prévention de la rechute en votre compagnie et le compléter à la maison.

Ordre du jour

Demander au participant de se référer à la deuxième page du cahier du participant portant sur l'ordre du jour de la séance. Présenter au participant l'ordre du jour de la séance et les objectifs visés au terme du module :

Durée : 60 minutes

- 1. Révision des tâches d'exposition**
- 2. Créer un nouveau scénario d'exposition en imagination**
- 3. Quatrième immersion en réalité virtuelle avec exposition en imagination**
- 4. Amorce du plan de prévention de la rechute**
- 5. Remise des exercices à compléter à la maison**

Objectifs visés :

- Effectuer une quatrième immersion en réalité virtuelle
- Amorcer un plan de prévention de la rechute

Retour sur le journal d'auto-enregistrement

Vérifier si le client a bien complété son journal d'auto-enregistrement durant la semaine.

Si le journal est rempli correctement (aucune information ou journée manquante) :

- Renforcer l'implication du client
- Demander au client si la complétion du journal lui a permis de faire des constats qu'il souhaiterait partager.

Si le journal n'est pas rempli ou est partiellement rempli :

En visant à soutenir et non punir le client, initier une discussion pour :

1. Identifier les obstacles à remplir le journal (oubli ? manque de temps ? remise en question de la pertinence du journal ?);
2. Rappeler l'utilité de remplir le journal (outil qui permet de surveiller les changements au cours du traitement);
3. S'assurer que le client comprenne bien comment remplir le journal;
4. Donner des suggestions pour augmenter la probabilité de compléter le journal (aide-mémoire ou alarme de rappel, prévoir à l'avance un moment pour le compléter, version électronique ou papier, etc.)
5. Encourager le client à continuer de le remplir

Retour sur la semaine

Discutez de n'importe quelle activité de jeu depuis la dernière visite. Au besoin, utilisez le modèle d'analyse fonctionnelle en annexe G pour aider le client à obtenir les détails de son jeu, avant, pendant et après l'incident. Il est utile d'obtenir les informations suivantes :

- *Fréquence de jeu*
- *Durée*
- *Montants joués*
- *Situation (temps, lieu, gens, humeur)*
- *Intensité du désir de jouer (0-10)*
- *Durée du désir de jouer*
- *Raisons pour lesquelles ils ont cessé de jouer ou ont réussi à s'abstenir de jouer*

Si la personne n'a pas joué, vérifiez s'il a rapporté des désirs de jouer soudain dans son cahier du participant et profitez de ce moment pour discuter plus en profondeur comment elle a géré son désir de jouer dans la semaine, s'il y a lieu :

- *Comment a-t-elle géré son désir de jouer ?*
- *Comment les désirs de jouer soudains se sont manifestés ?*
- *Est-ce que de nouveaux déclencheurs de désir de jouer se sont manifestés ?*
- *De quoi la personne est-elle la plus fière face à sa gestion du désir de jouer dans la semaine ?*
- *Quels apprentissages est-ce que la personne a faits cette semaine par rapport à la manière de gérer son désir de jouer ou encore quant à sa capacité à maîtriser ses comportements malgré la présence de désir ?*

2. Révision des tâches d'exposition

Retour sur le journal d'exposition

Vérifier si le client a bien complété son journal d'exposition durant la semaine.

Si le participant a effectué au moins trois expositions :

- Renforcer et encourager les efforts d'expositions

Si le participant n'a pas atteint les trois expositions à faire dans la semaine :

- Rappeler que la répétition des expositions est absolument nécessaire afin de bien intégrer les apprentissages faits lors des expositions.

Soyez clair et ferme sur ce point

- Vérifier si des difficultés techniques ou une réaction aversive à l'exercice peuvent avoir inhibé des tentatives futures. (Y avait-il une crainte de tenter la tâche ? Ou est-ce que la personne a eu de la difficulté à planifier ou à se souvenir de s'exposer ?)

Enquêtez sur ces possibilités et cherchez des solutions avec le client afin de faciliter son adhérence à la tâche.

3. Exposition en imagination

Créer un nouveau scénario d'exposition en imagination

Identifier avec la personne un déclencheur de sa hiérarchie d'exposition qui réfère à quelque chose qui s'est passé avant d'aller jouer et qui fera l'objet d'un scénario d'exposition. Lui demander de l'inscrire à la page 3 du cahier du participant.

Rappeler au joueur les consignes suivantes concernant la rédaction du scénario :

- Parler au « Je »
- Parler au présent
- Impliquer les 5 sens autant que possible
 1. Ce que je vois (environnement qui m'entoure)
 2. Ce que j'entends (chicane avec ma conjointe, la musique dans ma voiture en allant au bar, etc.)
 3. Les odeurs que je sens (bière, produit nettoyant au bar, sens bon de ma voiture, etc.)
 4. Ce que je sens au touché (l'argent dans mes mains, le bar avant d'aller m'installer à une machine, un point sur l'estomac parce que je suis excité d'aller jouer, etc.)
 5. Ce que je goûte (la cigarette que j'allume avant d'entrer pour aller jouer, la bière que je bois, etc.)
- Inclure les pensées (« J'ai hâte d'aller jouer », « J'ai eu une grosse journée, je le mérite bien », « Ça va me changer les idées », etc.)

Aider le client à raconter son scénario de jeu à haute voix jusqu'à l'étape où il arrive à l'endroit de jeu, à la première personne et au présent de l'indicatif, comme si le client envisageait de jouer.

Encourager le client à donner des détails explicites à propos des stimuli interne (désir de jouer, point dans l'estomac, etc.) et externe (jour de paie, passer devant un bar, etc.) pendant le scénario et à considérer les cinq sens. Offrir des suggestions pour aider le client à comprendre ce concept au besoin.

Spécifier l'importance d'impliquer des informations sur ce qu'il voit, entend, sens, goûte et touche autant que possible afin de rendre le scénario aussi réel que possible pour susciter davantage l'envie de jouer.

L'intention n'est pas de compléter le scénario en une séance, mais d'expliquer au client le processus afin qu'il puisse travailler le scénario dans le cadre de leur exercice pour la semaine.

Demander au client d'écrire les grandes lignes de son scénario à la page 3 du cahier du participant afin qu'il puisse le compléter à la maison.

4. Immersion en réalité virtuelle

Avec client, déterminer la cible d'immersion pour la séance tirée de la hiérarchie des déclencheurs de son désir de jouer.

Pour cette immersion, cibler un déclencheur allant au maximum jusqu'à 9/10 et qui peut avoir lieu au bar virtuel « Chez Fortune ». Discuter du choix d'immersion avec le client afin de s'assurer qu'il est à l'aise avec la cible d'immersion retenue.

Une fois la cible d'immersion déterminée, poursuivre.

Passation du « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »

Avant de débiter l'immersion, compléter avec le participant la section « avant l'exposition » du « Questionnaire d'attente envers l'exposition ».

Assurez-vous que les attentes soient formulées de façon à être vérifiées par des faits. Par exemple, encouragez le client à utiliser une formulation tel que « Je vais avoir du fun à 100% » plutôt que « Je vais avoir du fun ».

N'hésitez-pas à clarifier certaines questions ou sous-questionner le participant afin de dresser un portrait clair de ses attentes envers les émotions, pensées, comportements qu'il s'attend à expérimenter durant l'immersion. Mettez l'emphasis sur la façon dont il s'attend à vivre et gérer son désir de jouer, autrement dit sa confiance envers sa capacité à tolérer l'inconfort et faire face à son désir de jouer.

Passation du « Questionnaire sur les cybermalaises »

Avant de débiter l'exposition, discuter avec le client des cybermalaises possibles et faire passer au participant le « Questionnaire sur les cybermalaises » qui se trouve en annexe L afin de documenter les symptômes pouvant apparaître durant l'immersion en réalité virtuelle.

Instructions de l'exposition

- *Rappeler des éléments de l'exposition en imagination qui vient de se produire afin de maintenir l'élément activant pour le client. (p. ex., rappeler l'objet d'un conflit conjugal pour un client qui a ciblé ce déclencheur lors de l'exposition en imagination)*
- *Compléter le scénario jusqu'au moment où il est question d'entrer dans un établissement de jeu.*
- *À ce moment, immergez le joueur dans l'environnement de jeu virtuel.*

- *L'immersion dans l'environnement virtuel devrait durer environ 20 minutes, notamment pour éviter la fatigue des muscles oculaires.*
- *Durant l'immersion, guidez le joueur à travers les différentes étapes du circuit en vous référant à la liste des éléments présents dans l'environnement de jeu (Annexe I)*
- *En fonction de la vitesse de déplacement du joueur dans l'environnement et de sa capacité à verbaliser son expérience (émotions, situations à risque et pensées dysfonctionnelles), il est possible d'effectuer le trajet à deux ou trois reprises au besoin (c.-à.-d., répéter la séquence de 7 étapes).*
- *Considérez mettre fin immédiatement à l'immersion si les cybermalaises deviennent inconfortables pour le client ou si le client mentionne vouloir mettre fin à l'immersion. Dans de telles situations, faites verbaliser le client sur son vécu et respectez sa décision.*
- *Si vous rencontrez toute autre(s) difficulté(s) lors de l'immersion, référez-vous au document « difficultés potentielles et stratégies possibles (immersion en RV) » en Annexe O.*
- *Assistez le client tout au long de la tâche : observez son niveau de concentration, son expression faciale, son niveau de tension ou d'agitation. Au fur et à mesure que le niveau de désir diminue, le client devrait se sentir ennuyé, ou moins agité et incapable de maintenir son désir de jouer*
- *Dès que le client semble habitué au fonctionnement du matériel de RV, adoptez un langage qui réfère le moins possible au virtuel dans vos indications afin de ne pas nuire au sentiment de présence. Par exemple, demandez au client de marcher, de tourner à droite, de se rendre au bar, de parler avec le barman, etc. plutôt que de peser sur un bouton pour avancer, de se rendre à un bar virtuel, de parler avec un personnage, etc.*
- *Effectuez des demandes d'évaluation du désir et de la confiance du joueur en sa capacité à s'abstenir de jouer toutes les 5 minutes ou lorsque vous atteignez une nouvelle cible d'exposition et complétez la fiche d'évaluation durant l'immersion en annexe P.*
- *Entre les demandes d'évaluation du désir, évaluez occasionnellement l'attention du client et les réponses cognitives en demandant, par exemple, « À quoi pensez-vous en ce moment ? », « Où est votre attention en ce moment ? », « Quelles sensations physiques pouvez-vous sentir en ce moment ? ». Tentez de ne pas être trop inquisitif et formel afin de permettre à la personne de se concentrer sur son expérience d'immersion. Vous pouvez noter les réponses (verbalisations) du client au sein de la fiche d'évaluation durant l'immersion en annexe P.*
- *Corrigez les disparités dans l'attention ou les réponses cognitives et réduisez ces vérifications au fur et à mesure que les réponses du client indiquent une technique correcte.*

- Si la personne mentionne fantasmer sur la victoire durant l'immersion, tentez de ramener son attention sur le fait qu'il ne joue pas, mais souhaiterait le faire. Le fait de fantasmer sur la victoire pendant l'immersion peut gratifier le désir de jouer de manière similaire au fait d'aller jouer. Il est donc important de recentrer la personne sur la tâche active.
- Même si le client commence à éprouver de la difficulté à maintenir son désir, encouragez-le à maintenir autant d'intérêt que possible et soutenir son désir (p. ex., « cherchez tout désir, intérêt, curiosité, contemplation de vouloir jouer »)
- À la fin de l'immersion, inviter l'utilisateur à quitter le bar et retourner dans la ruelle. Il peut alors être intéressant d'utiliser les échelles évaluant le désir de jouer et la confiance en la capacité à s'abstenir de jouer (voir Annexe P) afin de vérifier s'il est opportun de quitter l'environnement virtuel ou s'il vaudrait mieux initier d'autres interventions.

Retour sur le « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »

À la fin de l'immersion, complétez avec le participant la section « après l'exposition » du « Questionnaire d'attente envers l'exposition ». Prenez le temps nécessaire pour que le client puisse tirer un profit maximal de l'expérience qu'il a vécu. Portez attention aux attentes envers ce qui était anticipé à la fois en termes d'émotions que de croyances, de comportements ou d'événements. Toute occasion d'augmenter la confiance du joueur en sa capacité à s'abstenir de jouer doit être soulignée.

Questionner le client sur les constats qu'il retire à la suite de l'immersion concernant ce qui s'est produit (les faits et conséquences) et comment ça s'est passé (ses émotions et sa confiance en sa capacité à s'abstenir de jouer).

Retour sur le « Questionnaire sur les cybermalaises »

À la fin de l'immersion, compléter à nouveau le « Questionnaire sur les cybermalaises » qui se trouve en annexe L afin de vérifier ce qui a pu émerger comme symptômes durant la tâche d'immersion.

Discussion post-exposition

Prenez quelques minutes pour explorer avec le client s'il souhaite discuter de d'autres enjeux, particulièrement s'ils nuisent à l'attention qu'il porte au jeu durant les expositions. Dans cette période, s'assurer d'avoir une écoute active et empathique. Néanmoins, il ne s'agit pas d'un moment où procéder à de la psychothérapie par rapport à d'autres difficultés étant donné qu'il s'agit d'un traitement spécifiquement axé sur le jeu. Il est

possible de référer la personne vers d'autres ressources si le besoin se fait sentir (voir liste de ressources Annexe M)

5. Introduction à la prévention de la rechute

Résumer la justification de la thérapie d'exposition similaire à la justification fournie lors de l'évaluation préalable initiale.

Susciter une discussion concernant la fin du suivi, le maintien des acquis et les difficultés potentielles dans le futur. Introduire les concepts suivants et prendre le temps de discuter de chacun d'eux avec le participant pour connaître sa réalité et son point de vue :

Extinction

- L'extinction réfère au fait que quelque chose qui entraînait une réaction de désir de jouer par le passé n'en entraîne plus aujourd'hui.
- L'extinction n'arrive malheureusement pas à tout le monde et il peut être tout à fait normal que le participant n'ait pas l'impression que cela s'applique à sa situation.

Prendre le temps de discuter avec le joueur pour connaître sa réalité à savoir s'il a l'impression d'avoir vécu une extinction vis-à-vis un déclencheur dans sa hiérarchie.

Nouvel apprentissage

- Plutôt que détruire une association entre le déclencheur et le désir, un autre apprentissage plus fort peut venir neutraliser cette association.
- Même si une première association existe que « je dois jouer pour que le désir de jouer parte », un apprentissage secondaire comme « je suis capable de me contrôler et ne pas aller jouer même si je ressens du désir de jouer » peut prendre le dessus.

Prendre le temps de discuter avec le joueur pour connaître sa réalité à savoir s'il a l'impression d'avoir fait ce nouvel apprentissage au cours du suivi. Faites un bilan des gains et apprentissages réalisés et l'inviter à les inscrire dans son journal à la page 5.

Chute

- Même lorsqu'on se sent en contrôle, nous ne sommes pas à l'abri d'une perte de contrôle qui va faire en sorte qu'on va jouer.
- Une période de plus grand stress par exemple pourrait entraîner un retour des comportements de jeu.

- Ces situations sont malheureusement fréquentes, mais ne veulent pas nécessairement dire qu'il s'agit d'une rechute.

Questionner le joueur sur les moyens qu'il envisage mettre en place si jamais il retournait jouer ou qu'il s'entait qu'il perdait le contrôle sur ses comportements de jeu.

Inclure l'idée de réutiliser la technique d'exposition en utilisant la hiérarchie travaillée ensemble afin que la personne puisse réapprendre qu'elle est apte à faire face à son désir de jouer sans aller jouer.

Encourager le joueur à inscrire ces stratégies dans son cahier du participant à la page 5.

Indices de rappels

- Un indice de rappel, c'est quelque chose que le participant peut garder sur lui en tout temps, et qui va lui servir à se souvenir au quotidien du nouvel apprentissage qu'il a fait durant le traitement, soit que « même s'il ressent du désir de jouer, il est capable de ne pas jouer ».

S'assurer que le joueur comprenne bien que l'indice permet de se souvenir de l'association entre le désir de jouer et la capacité de ne pas aller jouer. Si l'interprétation faite est que l'indice permet de ne pas aller jouer, plutôt que se rappeler de l'apprentissage fait dans les rencontres, recadrer la pensée pour vous assurer de la bonne compréhension.

Discuter avec le joueur pour voir s'il pense à des choses qui pourraient lui servir d'indices de rappel. Si le joueur en identifie un, l'inviter à l'inscrire dans son cahier du participant à la page 5. S'il n'en identifie pas pour l'instant ce n'est pas grave il aura l'occasion d'y réfléchir durant la semaine.

Identifier les situations à haut risque

- Dans un futur plus ou moins rapproché, il est possible de penser que le joueur va rencontrer des situations à risques de le faire recommencer à jouer (p. ex., le stress, la mauvaise humeur, l'excitation, la pression des pairs).
- Il est important d'en avoir conscience et d'avoir un plan de match pour les moments où les comportements de jeu voudront refaire surface.

Prendre le temps de discuter avec le joueur des situations à risque qu'il est capable d'identifier et l'encourager à les inscrire à la page 5 du cahier du participant.

Susciter une réflexion vis-à-vis les solutions qu'il pourrait envisager lorsqu'il sera confronté à ses situations à risque dans le futur pour maintenir le contrôle de ses comportements de jeu. Par exemple, s'il remarque un désir de jouer soudain, encouragez le client à utiliser son indice de rappel pour se souvenir qu'il est apte à faire face au désir de jouer. De plus, discutez avec lui de l'importance d'avoir une gestion monétaire adéquate et du soutien social positif dans les situations à risque élevé.

6. Remise des exercices à compléter à la maison

Exercices

Demander au client de s'engager à finaliser un deuxième scénario d'exposition en imagination. Lui spécifier qu'il est libre de finaliser son scénario d'exposition en imagination à l'écrit (page 4 du cahier du participant) ou de s'enregistrer le raconter à haute voix et le réécouter durant la semaine avant de procéder au visionnement de l'enregistrement de la séance d'immersion en RV.

Demander aussi au client de s'engager à faire au moins trois visionnements de l'enregistrement de la séance d'immersion dans la semaine, en lisant le scénario d'exposition en imagination d'abord et d'enregistrer les tâches dans le journal d'auto-enregistrement quotidien.

Finalement, demander au client de continuer à identifier les situations à risque et les inscrire dans son cahier du participant afin d'étoffer le plan de prévention de la rechute à la

séance

6.

(1) Finaliser le scénario d'exposition en imagination;

(2) Effectuer trois visionnements de l'enregistrement de la séance d'immersion en réalité virtuelle en lisant d'abord le scénario d'exposition en imagination. Compléter en parallèle le journal d'exposition;

(3) Continuer d'identifier les situations à risque afin d'étoffer le plan de prévention de la rechute;

(4) Être attentif au désir de jouer soudain afin de prendre conscience de vos pensées et sentiment et inscrire ces désirs dans le cahier du participant;

(5) Poursuivre l'utilisation du journal d'auto-enregistrement quotidien.

Matériel à remettre au client

☐ Cahier du participant « module III séance 5 »

☐ Document « analyse fonctionnelle d'une séance de jeu » complété en séance

☐ Enregistrement de la séance d'immersion en réalité virtuelle sur clé USB

☐ Journal d'auto-enregistrement quotidien format papier (si c'est la modalité de complétion retenue)

Remercier le client de sa participation et l'encourager dans la complétion des exercices.

Rappeler lui de ramener son cahier du participant à la prochaine rencontre afin que vous puissiez prendre connaissance de ses désirs de jouer soudain et des situations à risques identifiées et en discuter.

Module IV – Séance 6

Présentation

L'objectif général du quatrième module est de s'exposer au déclencheur le plus fort de la hiérarchie et de compléter le plan de prévention de la rechute.

Durée prévue

- 60 minutes

Objectifs spécifiques

- Créer un dernier scénario d'exposition en imagination
- Dernière immersion en réalité virtuelle
- Confirmer le plan de prévention de la rechute

Avant le début de la séance

- Vérifier le bon fonctionnement du matériel d'immersion en réalité virtuelle (le casque, les manettes, l'ordinateur, le logiciel d'enregistrement)

Matériel requis

- ☐ Cahier du participant « module IV » (Annexe F)
- ☐ « Analyse fonctionnelle d’une séance de jeu » (annexe G)
- ☐ Questionnaire d’attente envers l’exposition (Annexe N)
- ☐ « Questionnaire sur les cybermalaises » (annexe L; prévoir 2 copies)
- ☐ Photocopie de la hiérarchie d’exposition
- ☐ Bouteille de désinfectant pour les mains
- ☐ Deux crayons
- ☐ Matériel d’immersion en RV Oculus Rift (visiocasque, capteurs de localisation et manettes tactiles)
- ☐ Batteries de rechange pour les manettes (2 piles AA)
- ☐ Logiciel d’environnement virtuel *In Virtuo* (Bar Chez Fortune)
- ☐ Gants jetables pour manipuler l’équipement de RV
- ☐ Lingettes de désinfection ordinaire pour l’extérieur du casque
- ☐ Appareil de désinfection pour visiocasque CX1
- ☐ Protecteur jetable pour visiocasque (à conserver dans le dossier du client)
- ☐ Matériel d’enregistrement de la séance (logiciels d’enregistrement, clé USB)
- ☐ Une copie papier du journal d’auto-enregistrement (au besoin)
- ☐ Une copie papier du journal d’exposition (au besoin)
- ☐ Liste de ressources (Annexe M)
- ☐ « Difficultés potentielles et stratégies possibles (immersion en RV) » (Annexe O)
- ☐ Fiche d’évaluation durant l’immersion (Annexe P)

1. Ordre du jour et retour sur la semaine

Cahier du participant

Remettre au participant la section « Module IV » du cahier du participant. Il pourra en prendre connaissance après la séance pour se rappeler l'information utile abordée en rencontre. Il aura aussi la possibilité de finaliser son plan de prévention de la rechute en votre compagnie.

Ordre du jour

Demander au participant de se référer à la deuxième page du cahier du participant portant sur l'ordre du jour de la séance. Présenter au participant l'ordre du jour de la séance et les objectifs visés au terme du module :

Durée : 60 minutes

- 1. Révision des tâches d'exposition**
- 2. Créer un nouveau scénario d'exposition en imagination**
- 3. Dernière immersion en réalité virtuelle avec exposition en imagination**
- 4. Confirmation du plan de prévention de la rechute**
- 5. Remise des exercices à compléter à la maison**

Objectifs visés au terme du module :

- Rédiger un dernier scénario d'exposition en imagination
- Effectuer une cinquième et dernière immersion en réalité virtuelle
- Finaliser le plan de prévention de la rechute

Retour sur le journal d'auto-enregistrement

Vérifier si le client a bien complété son journal d'auto-enregistrement durant la semaine.

Si le journal est rempli correctement (aucune information ou journée manquante) :

- Renforcer l'implication du client
- Demander au client si la complétion du journal lui a permis de faire des constats qu'il souhaiterait partager.

Si le journal n'est pas rempli ou est partiellement rempli :

En visant à soutenir et non punir le client, initier une discussion pour :

1. Identifier les obstacles à remplir le journal (oubli ? manque de temps ? remise en question de la pertinence du journal ?);
2. Rappeler l'utilité de remplir le journal (outil qui permet de surveiller les changements au cours du traitement);
3. S'assurer que le client comprenne bien comment remplir le journal;
4. Donner des suggestions pour augmenter la probabilité de compléter le journal (aide-mémoire ou alarme de rappel, prévoir à l'avance un moment pour le compléter, version électronique ou papier, etc.)
5. Encourager le client à continuer de le remplir

Retour sur la semaine

Discutez de n'importe quelle activité de jeu depuis la dernière visite. Au besoin, utilisez le modèle d'analyse fonctionnelle en annexe G pour aider le client à obtenir les détails de son jeu, avant, pendant et après l'incident. Il est utile d'obtenir les informations suivantes :

- *Fréquence de jeu*
- *Durée*
- *Montants joués*
- *Situation (temps, lieu, gens, humeur)*
- *Intensité du désir de jouer (0-10)*
- *Durée du désir de jouer*
- *Raisons pour lesquelles ils ont cessé de jouer ou ont réussi à s'abstenir de jouer*

Si la personne n'a pas joué, vérifiez s'il a rapporté des désirs de jouer soudain dans son cahier du participant et profitez de ce moment pour discuter plus en profondeur comment elle a géré son désir de jouer dans la semaine, s'il y a lieu :

- *Comment a-t-elle géré son désir de jouer ?*
- *Comment les désirs de jouer soudains se sont manifestés ?*
- *Est-ce que de nouveaux déclencheurs de désir de jouer se sont manifestés ?*
- *De quoi la personne est-elle la plus fière face à sa gestion du désir de jouer dans la semaine ?*
- *Quels apprentissages est-ce que la personne a faits cette semaine par rapport à la manière de gérer son désir de jouer ou encore quant à sa capacité à maîtriser ses comportements malgré la présence de désir ?*

2. Retour sur les exercices d'exposition à la maison

Retour sur le journal d'exposition

Vérifier si le client a bien complété son journal d'exposition durant la semaine.

Si au moins une pratique a été inscrite dans le journal :

- Renforcer et encourager les efforts d'expositions
- Demander comment s'est passé la pratique d'exposition
- Si le client n'a pas atteint les trois expositions :
 - Vérifier quand il a réussi à intégrer les pratiques : À quelle heure de la journée? Pendant quelle phase de sa routine est-ce que l'exposition a mieux fonctionné ?
 - Discuter de ce qu'il faudrait mettre en place pour intégrer une ou deux séances supplémentaires par semaine.
 - Bien qu'il soit bénéfique de s'engager dans une certaine exposition, il convient de souligner que la répétition est primordiale afin de bien intégrer les apprentissages faits lors des expositions.
- Si une seule séance a été complétée :
 - Vérifier la date pour s'avoir s'il s'agit d'une tentative précoce ou une tentative de dernière minute ?
 - Dans le cas d'une tentative précoce, sans autre exposition : vérifier si des difficultés techniques ou une réaction aversive à l'exercice peuvent avoir inhibé des tentatives futures.
 - Dans le cas d'une tentative de dernière minute : y avait-il une crainte de tenter la tâche ? Ou est-ce que la personne a eu de la difficulté à planifier ou à se souvenir de s'exposer ?
 - Discuter de ce qui peut être mis en place pour éviter que le même problème se reproduise.

Si aucune pratique n'a été inscrite dans le journal d'exposition :

En visant à soutenir et non punir le client, initier une discussion pour :

11. Identifier les obstacles à remplir le journal (s'agit-il d'un oubli ? manque de temps ? remise en question de la pertinence du traitement ou des pratiques? Inquiétudes vis-à-vis les pratiques d'expositions);
12. Rappeler les avantages du journal d'exposition (permet de fournir un compte rendu précis des exercices d'exposition permettant de surveiller les changements au cours du traitement);
13. S'assurer que le client comprenne bien comment remplir le journal;
14. Donner des suggestions pour augmenter la probabilité de compléter le journal (aide-mémoire ou alarme de rappel, prévoir à l'avance un moment pour le compléter, version électronique ou papier, etc.);
15. Encourager le client à continuer de le remplir

3. Exposition en imagination

Créer un nouveau scénario d'exposition en imagination

Identifier avec la personne un déclencheur de sa hiérarchie d'exposition qui réfère à quelque chose qui s'est passé avant d'aller jouer et qui fera l'objet d'un scénario d'exposition. Lui demander de l'inscrire à la page 3 du cahier du participant.

Rappeler au joueur les consignes suivantes concernant la rédaction du scénario :

- Parler au « Je »
- Parler au présent
- Impliquer les 5 sens autant que possible
 1. Ce que je vois (environnement qui m'entoure)
 2. Ce que j'entends (chicane avec ma conjointe, la musique dans ma voiture en allant au bar, etc.)
 3. Les odeurs que je sens (bière, produit nettoyant au bar, sens bon de ma voiture, etc.)
 4. Ce que je sens au touché (l'argent dans mes mains, le bar avant d'aller m'installer à une machine, un point sur l'estomac parce que je suis excité d'aller jouer, etc.)
 5. Ce que je goute (la cigarette que j'allume avant d'entrer pour aller jouer, la bière que je bois, etc.)
- Inclure les pensées (« J'ai hâte d'aller jouer », « J'ai eu une grosse journée, je le mérite bien », « Ça va me changer les idées », etc.)

Aider le client à raconter son scénario de jeu à haute voix jusqu'à l'étape où il arrive à l'endroit de jeu, à la première personne et au présent de l'indicatif, comme si le client envisageait de jouer.

Encourager le client à donner des détails explicites à propos des stimuli interne (désir de jouer, point dans l'estomac, etc.) et externe (jour de paie, passer devant un bar, etc.) pendant le scénario et à considérer les cinq sens. Offrir des suggestions pour aider le client à comprendre ce concept au besoin.

Spécifier l'importance d'impliquer des informations sur ce qu'il voit, entend, sens, goûte et touche autant que possible afin de rendre le scénario aussi réel que possible pour susciter davantage l'envie de jouer.

L'intention n'est pas de compléter le scénario en une séance, mais d'expliquer au client le processus afin qu'il puisse travailler le scénario dans le cadre de leur exercice pour la semaine.

Demander au client d'écrire les grandes lignes de son scénario à la page 3 du cahier du participant afin qu'il puisse le compléter à la maison.

4. Immersion en réalité virtuelle

Avec client, déterminer la cible d'immersion pour la séance tirée de la hiérarchie des déclencheurs de son désir de jouer.

Pour cette immersion, cibler un déclencheur allant au maximum jusqu'à 10/10 et qui peut avoir lieu au bar virtuel « Chez Fortune ». Discuter du choix d'immersion avec le client afin de s'assurer qu'il est à l'aise avec la cible d'immersion retenue.

Une fois la cible d'immersion déterminée, poursuivre.

Passation du « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »

Avant de débiter l'immersion, compléter avec le participant la section « avant l'exposition » du « Questionnaire d'attente envers l'exposition ».

Assurez-vous que les attentes soient formulées de façon à être vérifiées par des faits. Par exemple, encouragez le client à utiliser une formulation tel que « Je vais avoir du fun à 100% » plutôt que « Je vais avoir du fun ».

N'hésitez-pas à clarifier certaines questions ou sous-questionner le participant afin de dresser un portrait clair de ses attentes envers les émotions, pensées, comportements qu'il

s'attend à expérimenter durant l'immersion. Mettez l'emphasis sur la façon dont il s'attend à vivre et gérer son désir de jouer, autrement dit sa confiance envers sa capacité à tolérer l'inconfort et faire face à son désir de jouer.

Passation du « Questionnaire sur les cybermalaises »

Avant de débiter l'immersion, discuter avec le client des cybermalaises possibles et faire passer au participant le « Questionnaire sur les cybermalaises » qui se trouve en annexe L afin de documenter les symptômes pouvant apparaître durant l'immersion en réalité virtuelle.

Instructions de l'exposition

- *Rappeler des éléments de l'exposition en imagination qui vient de se produire afin de maintenir l'élément activant pour le client. (p. ex., rappeler l'objet d'un conflit conjugal pour un client qui a ciblé ce déclencheur lors de l'exposition en imagination)*
- *Compléter le scénario jusqu'au moment où il est question d'entrer dans un établissement de jeu.*
- *À ce moment, immergez le joueur dans l'environnement de jeu virtuel.*
- *L'immersion dans l'environnement virtuel devrait durer environ 20 minutes, notamment pour éviter la fatigue des muscles oculaires.*
- *Durant l'immersion, guidez le joueur à travers les différentes étapes du circuit en vous référant à la liste des éléments présents dans l'environnement de jeu (Annexe I)*
- *En fonction de la vitesse de déplacement du joueur dans l'environnement et de sa capacité à verbaliser son expérience (émotions, situations à risque et pensées dysfonctionnelles), il est possible d'effectuer le trajet à deux ou trois reprises au besoin (c.-à.-d., répéter la séquence de 7 étapes).*
- *Considérez mettre fin immédiatement à l'immersion si les cybermalaises deviennent inconfortables pour le client ou si le client mentionne vouloir mettre fin à l'immersion. Dans de telles situations, faites verbaliser le client sur son vécu et respectez sa décision.*
- *Si vous rencontrez toute autre(s) difficulté(s) lors de l'immersion, référez-vous au document « difficultés potentielles et stratégies possibles (immersion en RV) » en Annexe O.*
- *Assistez le client tout au long de la tâche : observez son niveau de concentration, son expression faciale, son niveau de tension ou d'agitation. Au fur et à mesure que le niveau de désir diminue, le client devrait se sentir ennuyé, ou moins agité et incapable de maintenir son désir de jouer*
- *Dès que le client semble habitué au fonctionnement du matériel de RV, adoptez un langage qui réfère le moins possible au virtuel dans vos indications afin de ne pas nuire au sentiment de présence. Par exemple, demandez au client de marcher, de tourner à*

droite, de se rendre au bar, de parler avec le barman, etc. plutôt que de peser sur un bouton pour avancer, de se rendre à un bar virtuel, de parler avec un personnage, etc.

- *Effectuez des demandes d'évaluation du désir et de la confiance en sa capacité à s'abstenir de jouer toutes les 5 minutes ou lorsque vous atteignez une nouvelle cible d'exposition et complétez la fiche d'évaluation durant l'immersion en annexe P.*
- *Entre les demandes d'évaluation du désir, évaluez occasionnellement l'attention du client et les réponses cognitives en demandant, par exemple, « À quoi pensez-vous en ce moment ? », « Où est votre attention en ce moment ? », « Quelles sensations physiques pouvez-vous sentir en ce moment ? ». Tentez de ne pas être trop inquisitif et formel afin de permettre à la personne de se concentrer sur son expérience d'immersion. Vous pouvez noter les réponses (verbalisations) du client au sein de la fiche d'évaluation durant l'immersion en annexe P.*
- *Corrigez les disparités dans l'attention ou les réponses cognitives et réduisez ces vérifications au fur et à mesure que les réponses du client indiquent une technique correcte.*
- *Si la personne mentionne fantasmer sur la victoire durant l'immersion, tentez de ramener son attention sur le fait qu'il ne joue pas, mais souhaiterait le faire. Le fait de fantasmer sur la victoire pendant l'immersion peut gratifier le désir de jouer de manière similaire au fait d'aller jouer. Il est donc important de recentrer la personne sur la tâche active.*
- *Même si le client commence à éprouver de la difficulté à maintenir son désir, encouragez-le à maintenir autant d'intérêt que possible et soutenir son désir (p. ex., « cherchez tout désir, intérêt, curiosité, contemplation de vouloir jouer »)*
- *À la fin de l'immersion, inviter l'utilisateur à quitter le bar et retourner dans la ruelle. Il peut alors être intéressant d'utiliser les échelles évaluant le désir de jouer et la confiance en la capacité à s'abstenir de jouer (voir Annexe P) afin de vérifier s'il est opportun de quitter l'environnement virtuel ou s'il vaudrait mieux initier d'autres interventions.*

Retour sur le « Questionnaire d'attentes envers l'exposition »

À la fin de l'exposition, complétez avec le participant la section « après l'exposition » du « Questionnaire d'attente envers l'exposition ». Prenez le temps nécessaire pour que le client puisse tirer un profit maximal de l'expérience qu'il a vécu. Portez attention aux attentes envers ce qui était anticipé à la fois en termes d'émotions que de croyances, de comportements ou d'événements. Toute occasion d'augmenter la confiance du joueur en sa capacité à s'abstenir de jouer doit être soulignée.

Questionner le client sur les constats qu'il retire à la suite de l'exposition concernant ce qui s'est produit (les faits et conséquences) et comment ça s'est passé (ses émotions et sa confiance en sa capacité à s'abstenir de jouer).

Retour sur le « Questionnaire sur les cybermalaises »

À la fin de l'immersion, compléter à nouveau le « Questionnaire sur les cybermalaises » qui se trouve en annexe L afin de vérifier ce qui a pu émerger comme symptômes durant la tâche d'immersion.

Discussion post-exposition

Prenez quelques minutes pour explorer avec le client s'il souhaite discuter de d'autres enjeux, particulièrement s'ils nuisent à l'attention qu'il porte au jeu durant les expositions. Dans cette période, s'assurer d'avoir une écoute active et empathique. Néanmoins, il ne s'agit pas d'un moment où procéder à de la psychothérapie par rapport à d'autres difficultés étant donné qu'il s'agit d'un traitement spécifiquement axé sur le jeu. Il est possible de référer la personne vers d'autres ressources si le besoin se fait sentir (voir liste de ressources Annexe M)

5. Confirmation du plan de prévention de la rechute

Revenir sur les éléments discutés lors de la séance précédente (Extinction, Apprentissages, Chute, Situations à risque et Indices de rappels).

Discuter des points suivants :

- *Apprentissages principaux faits en thérapie*
- *Signes que je devrais recommencer mes expositions*
- *Quelles sont les prochaines épreuves qui pourraient me faire recommencer à jouer*
- *Quoi faire si je réalise que j'ai des difficultés à gérer mon désir de jouer.*
- *Quel est l'indice de rappel que je vais garder sur moi.*

Assurer vous que le plan de prévention de la rechute individualisé à la page 5 du cahier du participant soit complété.

6. Remise des exercices à compléter à la maison

Exercices

Demander au client de s'engager à finaliser un troisième scénario d'exposition en imagination. Lui spécifier qu'il est libre de finaliser son scénario d'exposition en imagination à l'écrit (page 4 du cahier du participant) ou de s'enregistrer le raconter à

haute voix et le réécouter durant la semaine avant de procéder au visionnement de l'enregistrement de la séance d'immersion en RV.

Demander aussi au client de s'engager à faire au moins trois visionnements de l'enregistrement de la séance d'immersion dans la semaine, en lisant le scénario d'exposition en imagination d'abord, et d'enregistrer les tâches dans le journal d'auto-enregistrement quotidien.

Finalement, demander au client de finaliser son plan de prévention de la rechute et s'y référer en cas de besoin.

- 1) Finaliser le scénario d'exposition en imagination;
- (2) Effectuer trois visionnements de l'enregistrement de la séance d'immersion en réalité virtuelle en lisant d'abord le scénario d'exposition en imagination. Comme d'habitude, compléter en parallèle le journal d'exposition;
- (3) Finaliser le plan de prévention de la rechute;
- (4) Être attentif à son désir de jouer soudain afin de prendre conscience de vos pensées et sentiment et inscrire ces désirs dans le cahier du participant;
- (5) Poursuivre l'utilisation du journal d'auto-enregistrement quotidien pour le mois qui suit.

Matériel à remettre au client

- ☐ Cahier du participant « module III séance 5 »
- ☐ Document « analyse fonctionnelle d'une séance de jeu » complété en séance
- ☐ Enregistrement de la séance d'immersion en réalité virtuelle sur clé USB

A woman with long dark hair, wearing a white t-shirt and a black VR headset, is shown in profile. She is looking upwards and reaching out her right hand towards the top right corner of the frame. The background is a plain, light-colored wall.

Cahier du participant

Module I

Traitement d'exposition en réalité virtuelle pour le trouble de jeu
de hasard et d'argent

© Bergeron, Smith, Bergeron, Giroux et Bouchard. (2021).

Ordre du jour séance 1

Durée : 60 minutes

Étapes de la rencontre :

1. Retour sur les comportements de jeu

- a. Rencontre d'évaluation des problèmes de jeu
- b. Journal d'auto-enregistrement

2. Introduction aux nouveaux concepts

- a. Désir de jouer et le sentiment d'efficacité personnelle
- b. Cycle du jeu
- c. Analyse fonctionnelle d'une séance de jeu
- d. Justification et fonctionnement du traitement

3. Préparation à l'exposition en réalité virtuelle

- a. Présentation des principes d'exposition
- b. Pourquoi utiliser la réalité virtuelle ?
- c. Développement d'une hiérarchie d'exposition personnalisée

4. Remise des exercices à compléter à la maison

Objectifs visés au terme du module :

- Identifier les déclencheurs de mes comportements de jeu
- Comprendre ce qui maintient mon problème de jeu
- Comprendre comment le traitement proposé pourrait m'aider avec mes problèmes de jeu
- Effectuer une hiérarchie des déclencheurs de mon désir de jouer

Ce document a pour but de vous aider à récapituler ce que l'expérimentateur vous a expliqué lors de la séance. Pour briser le cycle du jeu problématique, il est important de comprendre les facteurs qui l'entretiennent. Il peut vous être utile de noter ce qui se passe pour vous dans le tableau du cycle du jeu à la page 5.

Qu'est-ce que le désir de jouer?

Le désir de jouer est un état subjectif associé aux comportements de jeu, il peut donc être ressenti de différentes façons dépendamment de la personne et parfois de la situation mais les éléments communs incluent :

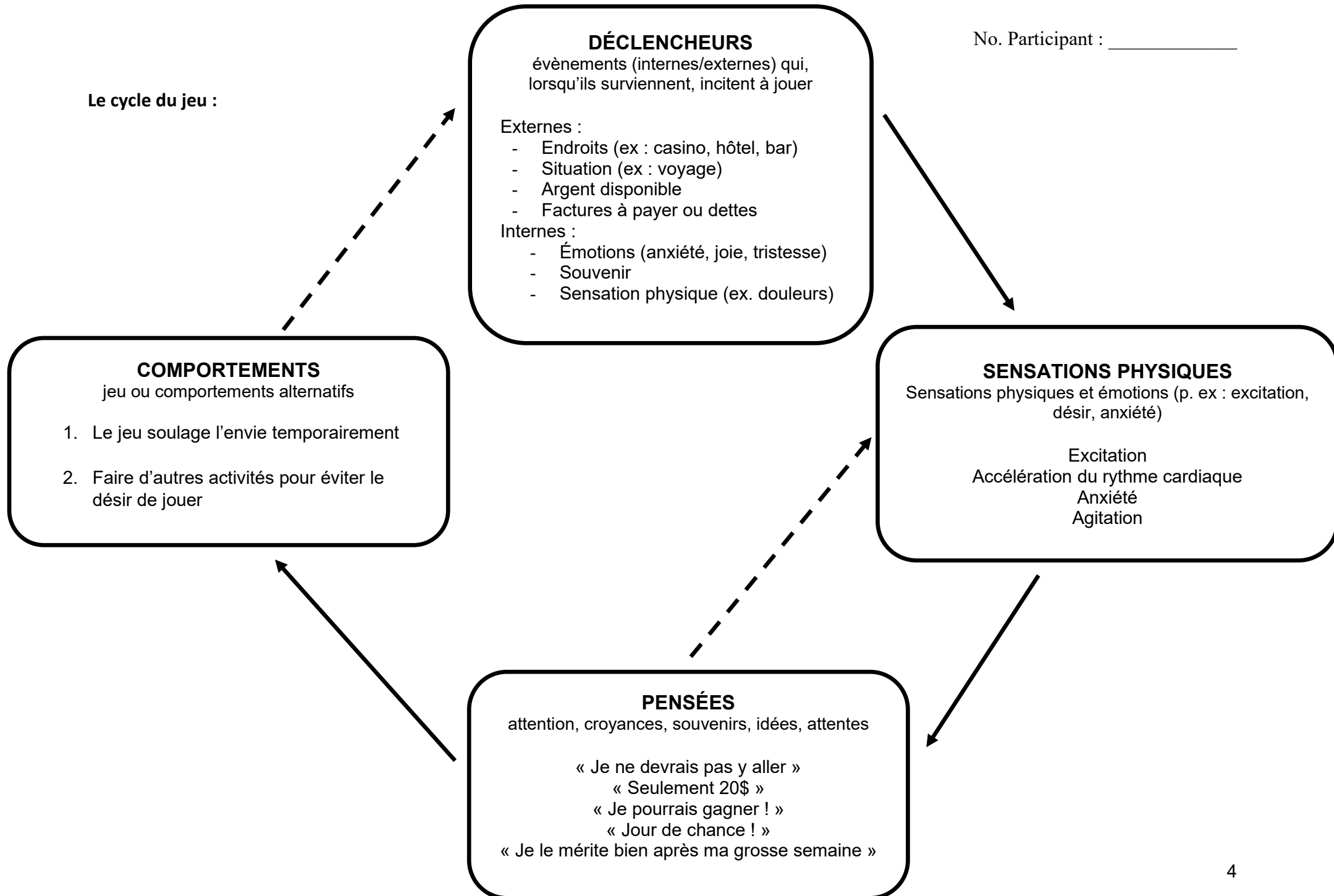
- Sentiment d'excitation ou d'élévation de l'humeur
- Augmentation du rythme cardiaque
- Augmentation de la respiration (souffle court)
- Transpiration
- Agitation ou nervosité
- Tensions musculaires
- Pensées liées au jeu (p. ex., rappel de gains antérieurs)

Qu'est-ce que le sentiment d'efficacité personnelle ?

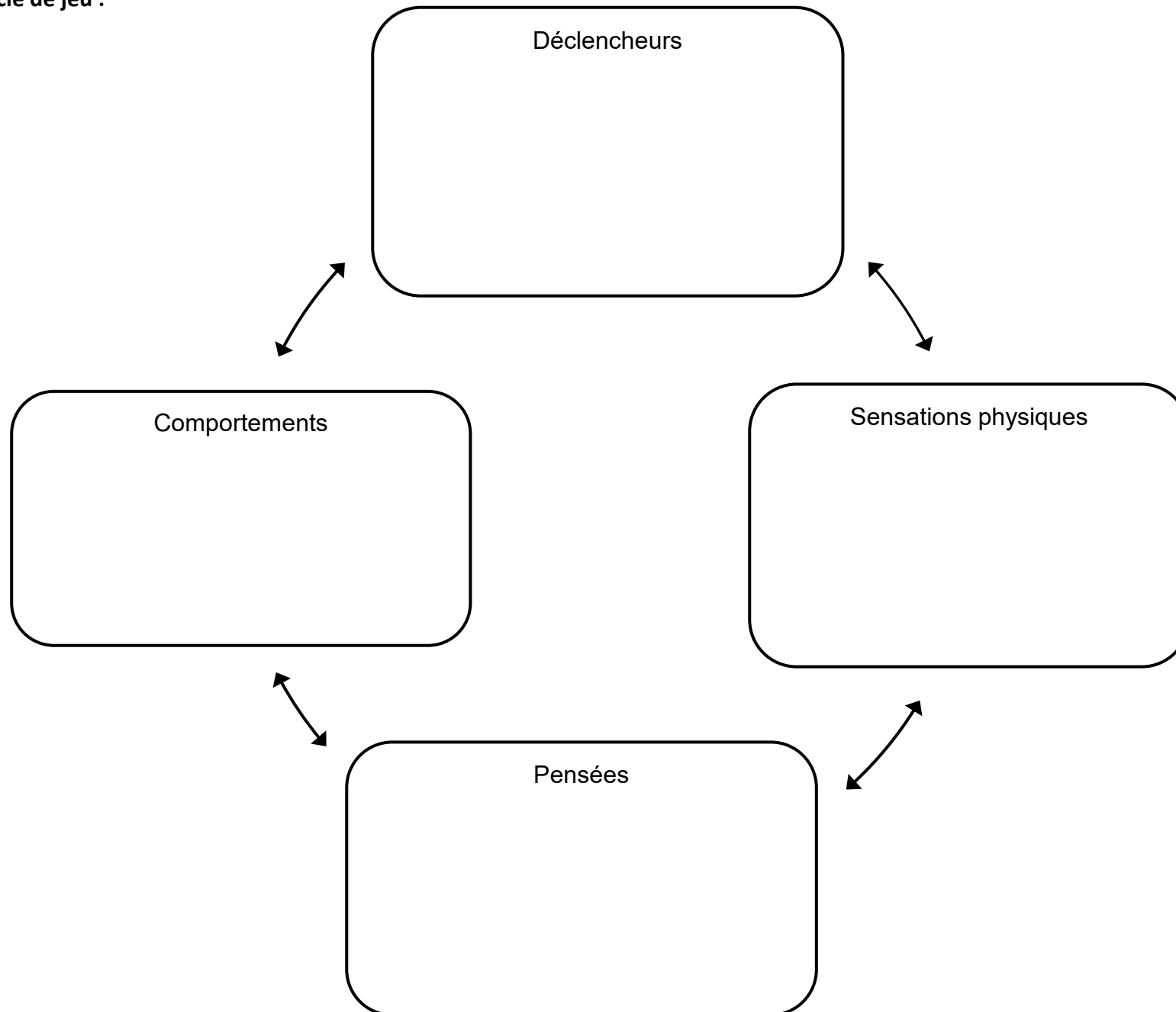
Le sentiment d'efficacité personnelle réfère à la confiance que vous avez en votre capacité à ne pas jouer, que vous ressentiez ou non le désir de jouer.

No. Participant : _____

Le cycle du jeu :

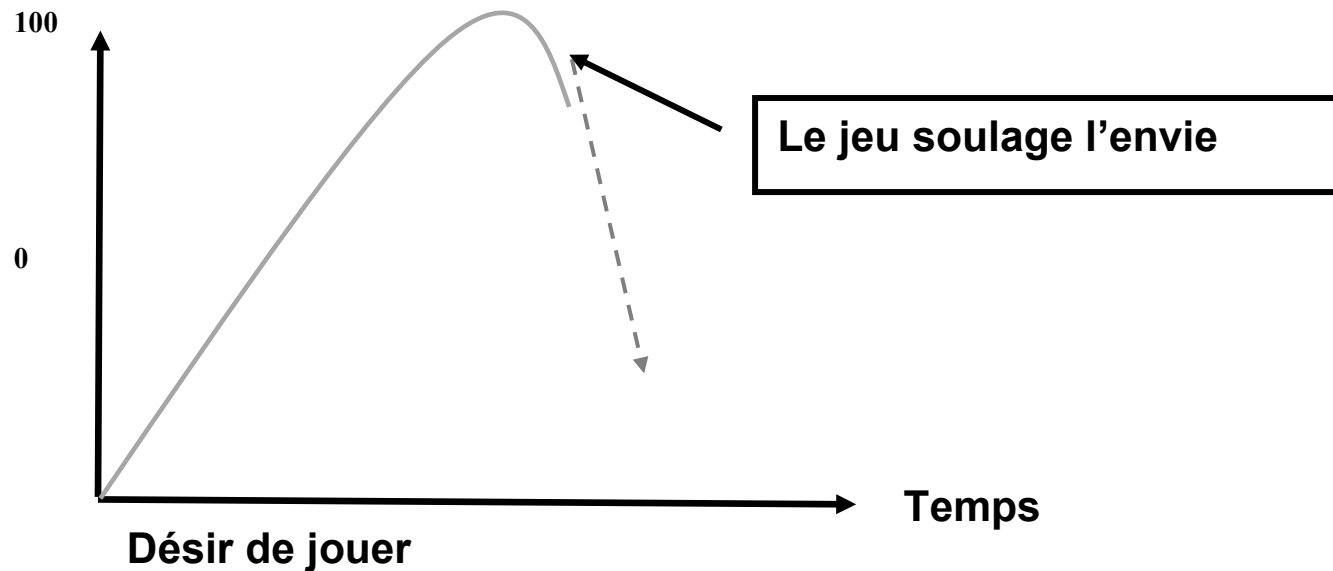


Votre cycle de jeu :



Comment le jeu renforce les comportements de jeu ?

Ce que la plupart des gens font quand ils ont envie de jouer ... bien ils jouent



Le jeu (action) réduit la sensation inconfortable (désir de jouer). Parce que nos cerveaux sont programmés pour que nous favorisions les choses qui produisent de « bons » sentiments et que nous éliminions les « mauvais » sentiments, chaque fois que le jeu soulage l'envie, nous devenons plus enclins à jouer la prochaine fois que nous avons une envie. Plus le cerveau associe une situation au jeu à un soulagement ou une sensation de bien-être, plus l'envie que notre cerveau envoie lorsque nous contactons le déclencheur est forte.

Un deuxième comportement que les gens font lorsqu'ils ont envie de jouer est d'essayer de s'en distraire en faisant d'autres activités. À court terme, cette stratégie peut fonctionner mais à long terme, le désir ne redescend que très rarement à un niveau confortable et le jeu fini éventuellement par l'emporter. Cette stratégie semble donc remettre à plus tard la période de jeu plutôt que permettre de gérer efficacement le désir de jouer.

Que se passe-t-il lorsque vous résistez au désir de jouer sans chercher à vous en distraire ?

Vous avez peut-être déjà expérimenté cela vous-même, mais votre cerveau ne peut supporter le désir de jouer à l'intensité maximale indéfiniment. Le désir de jouer est produit par des substances chimiques (neurotransmetteurs) dans le cerveau qui vont s'épuiser s'ils sont libérés en continu. Si vous attendez suffisamment longtemps, l'envie disparaîtra d'elle-même. Beaucoup de gens ne réalisent pas cela principalement parce qu'ils jouent presque toujours lorsqu'ils en ressentent le désir. Si vous apprenez à réagir différemment, votre cerveau peut développer de nouvelles façons de réagir aux déclencheurs de jeu précédents. La technique est appelée exposition graduée.

Qu'est-ce que l'exposition avec prévention de la réponse (EPR) ?

Il s'agit d'une intervention cognitive-comportementale brève reconnue pour le traitement des troubles obsessionnels-compulsifs. Ceux-ci se caractérisent par la présence d'obsessions, c'est-à-dire des pensées, images ou impulsions envahissantes (p. ex., pensée envahissante au sujet des microbes), qu'on pourrait comparer au désir de jouer qui peut se présenter de la même façon dans l'esprit du joueur. Les gens tentent en général de soulager leurs obsessions en ayant recours à des compulsions (p. ex., se laver les mains), qu'on peut comparer aux comportements de jeu chez les joueurs. Toutefois, ces comportements n'apportent qu'un soulagement temporaire mais à long terme les obsessions demeurent en place. Ainsi, l'EPR vise à :

1. Exposer les personnes aux pensées, images, objets et situations qu'ils essayent d'éviter ou de se débarrasser, telles que les pensées associées au désir de jouer
2. Empêcher d'effectuer le comportement neutralisant (p. ex., aller jouer)

Comment fonctionne l'EPR ?

Lorsque vous affrontez intentionnellement le désir de jouer, vous apprenez à le dominer. Vous pouvez commencer avec des situations (déclencheurs) qui stimulent faiblement votre désir de jouer et passer graduellement à des déclencheurs qui stimulent plus fortement votre désir de jouer. Vous briserez ainsi le cycle du jeu. Malheureusement, le désir de jouer augmente lorsque vous confrontez vos déclencheurs mais le désir de jouer ne peut rester indéfiniment élevé, il diminue via un phénomène appelé l'habituation. Lorsque vous résistez à vos comportements de jeu, vous découvrez que le désir de jouer est tolérable, il diminue et vous n'avez pas à satisfaire vos envies. Lorsque vous ne cédez pas à votre désir, vous ressentez un sentiment de succès. Celui-ci renforce votre sentiment d'efficacité personnelle et vous permet de passer à l'étape suivante, surmonter une situation encore plus difficile.

L'exposition avec prévention de la réponse est différente d'une « thérapie par la parole », elle ajoute une composante comportementale importante, nécessaire pour que le nouvel apprentissage prenne place.

Il y a **quatre principes** à respecter pour maximiser l'efficacité de l'EPR :

1. GRADUELLE - commencez avec un déclencheur qui produit un désir de jouer qui se tolère, c'est-à-dire entre 4 et 6 sur 10.
2. RÉPÉTÉE - pratiquer la tâche au moins trois fois par semaine
3. SE CONCENTRER - générer des pensées et des sentiments associés à vouloir jouer plutôt que d'utiliser la distraction ou l'évitement
4. PROLONGER - s'engager dans la tâche jusqu'à ce que le désir diminue.

Questions ?

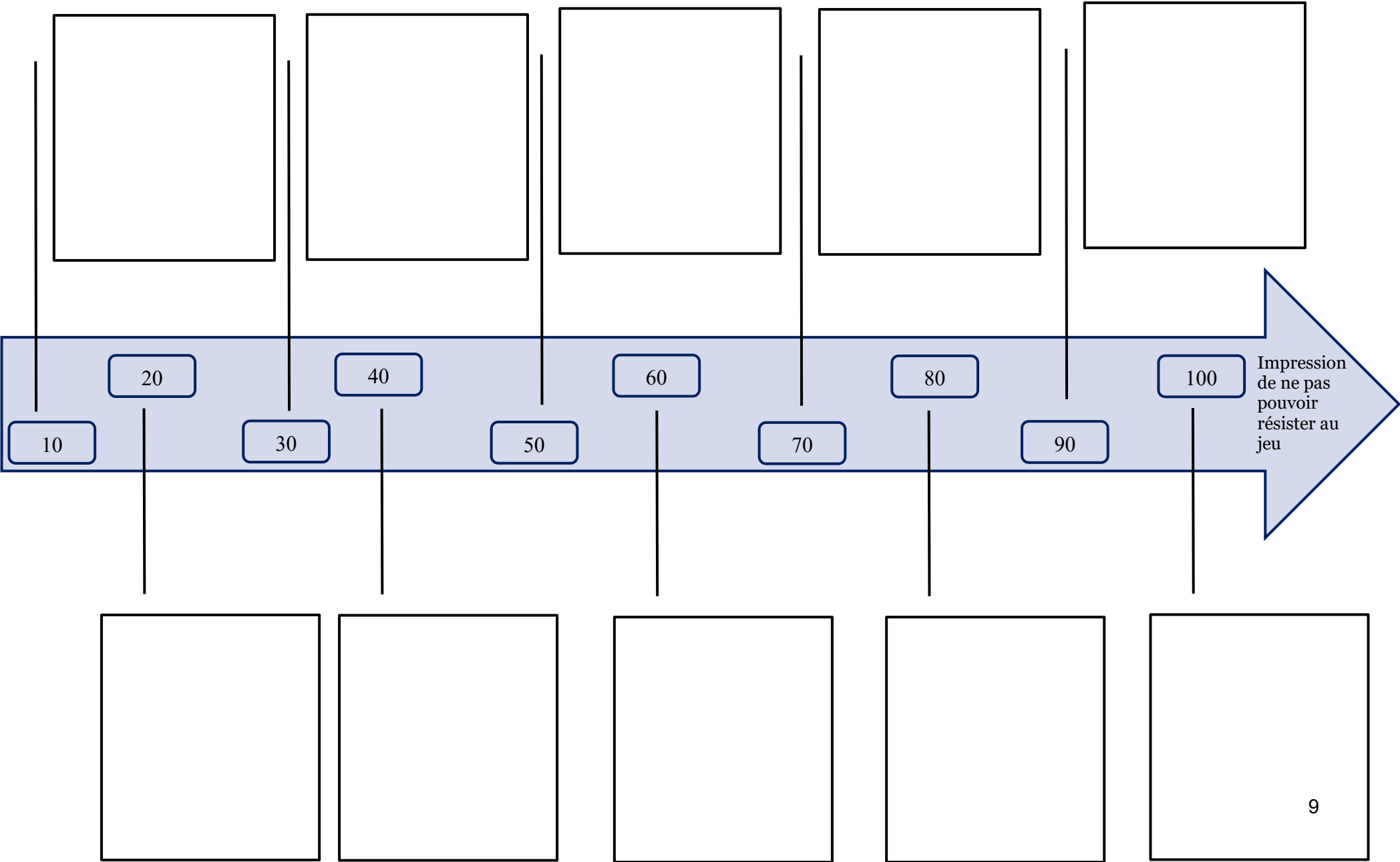
Il est normal d'avoir des préoccupations face au traitement. Le thérapeute est disponible pour répondre à vos questionnements. Apprenez à tester l'EPR avant de vous faire une opinion ou de porter un jugement sur ce traitement ! Jouez au scientifique ou à l'enquêteur, récoltez des données !

Résumé

- ⇒ Le désir de jouer génère un état d'excitation physiologique qui entraîne des pensées liées au jeu et des sensations physiques de manière automatique
- ⇒ Le recours aux comportements de jeu ou les tentatives pour s'en distraire permettent de soulager temporairement le désir de jouer mais à long terme le désir vient à refaire surface
- ⇒ L'EPR consiste à porter attention à votre désir de jouer sans avoir recours au jeu afin de voir votre désir de jeu diminuer de lui-même
- ⇒ L'EPR vise à augmenter votre sentiment d'efficacité personnelle envers votre capacité à résister à votre désir de jeu afin de vous faire reprendre le contrôle sur celui-ci.

Cette semaine, vous développerez votre hiérarchie d'exposition en classant les déclencheurs de votre désir de jeu de manière croissante. La semaine prochaine, vous débuterez une première exposition en débutant par un déclencheur situé au bas de votre hiérarchie d'exposition puis, au fil des séances, vous serez exposé à des déclencheurs de plus en plus hauts dans votre hiérarchie d'exposition.

Ma hiérarchie d'exposition



A woman with long dark hair, wearing a white t-shirt and a black VR headset, is shown in profile. She is looking upwards and reaching out her right hand towards the top right corner of the frame. The background is a plain, light-colored wall.

Cahier du participant

Module II

Traitement d'exposition en réalité virtuelle pour le trouble de jeu
de hasard et d'argent

© Bergeron, Smith, Bergeron, Giroux et Bouchard. (2021).

Ordre du jour séance 2

Durée : 60 minutes

Étapes de la rencontre :

1. Révision des nouveaux concepts

- a. Hiérarchie d'exposition
- b. Concepts centraux
- c. Justification du traitement

2. Exposition en réalité virtuelle

3. Remise des exercices à compléter à la maison

Objectifs visés au terme du module :

- Bien maîtriser les principaux concepts introduits à la première séance
- Procéder à une première exposition en réalité virtuelle

Ce document vise à vous guider dans la réalisation de vos exercices d'exposition à la maison.

Instructions des exercices d'exposition en réalité virtuelle:

Il existe deux types d'exercices d'exposition impliqués dans le traitement du jeu de hasard et d'argent : l'exposition planifiée (en utilisant des accessoires) et spontanée (les envies soudaines qui sortent de nulle part).

Exercices d'exposition planifiés

À la fin de chaque séance, l'expérimentateur déterminera avec vous une tâche spécifique à pratiquer **au moins trois fois** au cours de la semaine, mais de préférence tous les jours. Vous devriez planifier cela dans votre routine. Cela impliquera généralement un enregistrement de séance de jeu sur clé USB.

Plan de pratique des exercices d'exposition planifiés

Moments de pratique (mimimum 3)

- ☐ Lundi : h
- ☐ Mardi : h
- ☐ Mercredi : h
- ☐ Jeudi : h
- ☐ Vendredi : h
- ☐ Samedi : h
- ☐ Dimanche : h

Lieu(x) de pratique (calme et sans distractions)

⇒	_____
⇒	_____
⇒	_____
⇒	_____

No. Participant : _____

Vivre avec le désir de jouer soudain

Vous allez probablement continuer à avoir un désir inattendu de jouer entre les tâches planifiées, en particulier dans les premières semaines de traitement. Vous progresserez beaucoup plus rapidement si vous les gérez de la même manière que vous le feriez pour une tâche planifiée. Concentrez-vous et assoyez-vous avec le désir jusqu'à ce qu'il disparaisse. N'utilisez pas la distraction ou l'évitement. Notez ces désirs soudains dans le tableau suivant :

Date	Où étiez-vous?	Avec qui étiez-vous?	Que faisiez-vous?	Intensité (0 - 10)	Qu'avez-vous fait?	Désir de jouer

Procédure à suivre pour les tâches d'exposition planifiées

1. Évaluez votre désir de jouer sur l'échelle de 0 - 100 avant de commencer la tâche et inscrivez-le dans votre journal d'exposition
2. Évaluez votre confiance en votre capacité à résister à ce désir sur l'échelle de 0-100 avant de commencer la tâche et inscrivez-le dans votre journal d'exposition
3. Complétez la section « avant l'exposition » du questionnaire d'attente envers l'exposition
4. Débutez la tâche d'exposition

* Faites attention au signal (par exemple, une image ou un CD) et concentrez-vous sur les raisons pour lesquelles vous voudriez jouer si vous le pouviez, jusqu'à ce que le désir disparaisse.

* Si vous avez des pensées rassurantes - par exemple « Je ne peux pas jouer de toute façon parce que je n'ai pas d'argent » ou « Je ne veux pas jouer » - ou vous tentez de vous convaincre de ne pas jouer, laissez ces pensées aller. Ramenez votre attention sur la raison pour laquelle vous joueriez si vous pouviez le faire.

* Si vous vous imaginez en train de jouer ou de vous souvenir de moments où vous avez joué et que vous vous êtes amusé ou avez gagné de l'argent, ramenez votre attention à la tâche. Rappelez-vous de vous concentrer sur la façon de jouer au jeu plutôt que sur le comportement de jeu réel.

5. Notez maintenant votre désir à la fin de la tâche dans le journal d'exposition.
6. Repensez à quel point le désir était fort lorsque vous étiez en train de faire cette tâche et notez ceci dans la section "pendant" du journal d'exposition.
7. Repensez au niveau de confiance que vous aviez en votre capacité à pouvoir résister à ce niveau de désir de jouer lorsque vous étiez en train de faire cette tâche et notez ceci dans la section « pendant » du journal d'exposition.
8. Complétez la section « après l'exposition » du questionnaire d'attente envers l'exposition

Exemple d'enregistrement de votre désir de jouer hebdomadaire (à remplir dans le journal d'exposition) :

	Avant	Pendant	Après
Pratique 1	1	6	2
Pratique 2	1	5	2
Pratique 3	1	4	1
Pratique 4	0	2	0

Note : Si le désir de jouer arrive à 7 ou 8, c'est trop élevé pour la pratique. Votre thérapeute travaillera avec vous à la prochaine session pour trouver une tâche plus appropriée. Continuez, cependant, à vous concentrer sur l'utilisation des instructions d'exposition de repères pour gérer les désirs soudains lorsque cela est possible. Bonne pratique ☺



Cahier du participant

Module III (Séance 3)

Traitement d'exposition en réalité virtuelle pour le trouble de jeu
de hasard et d'argent

© Bergeron, Smith, Bergeron, Giroux et Bouchard. (2021).

No. Participant : _____

Ordre du jour séance 3

Durée : 60 minutes

Étapes de la rencontre :

1. Révision des tâches d'exposition
2. Seconde exposition en réalité virtuelle
3. Remise des exercices à compléter à la maison

Objectifs visés au terme du module :

- Réflexion sur les obstacles potentiels de l'exposition
- Seconde exposition en réalité virtuelle

Ce document vise à vous aider à envisager des solutions aux obstacles auxquels vous pourriez être confrontés lors de vos pratiques d'expositions planifiées.

Obstacles potentiels à l'exposition

« Je n'arrive pas à respecter l'horaire des pratiques »

Laissez le thérapeute vous aider à répondre aux questions suivantes :

- ⇒ Quels ont été les obstacles qui vous ont empêché d'effectuer votre pratique d'exposition planifiée
- ⇒ Comment pourrez-vous surmonter ces obstacles dans les semaines à venir ?

« J'ai peur d'effectuer mes exercices d'exposition parce que j'ai peur que ça m'amène à jouer »

Dans l'idéal, nous souhaitons que vous soyez capable de faire face à votre désir de jouer en vous concentrant sur votre capacité à vous contrôler malgré la présence de ce désir. Cependant, il est possible que vous ayez besoin d'un petit coup de pouce pour vous empêcher d'aller jouer.

- ⇒ Discutez avec votre thérapeute de solutions que vous pourriez envisager pour vous aider à couper la chaîne de comportements qui vous amènent à jouer (p. ex., cacher votre argent, appeler un proche pour en discuter, etc.)
- ⇒ Vous pouvez mettre en place des stratégies de restriction monétaire (voir page suivante)

« j'ai peur de l'inconfort que provoque le désir de jouer durant les pratiques d'exposition »

Il est normal de ressentir un certain inconfort lors de vos pratiques d'exposition, cela est normal et nécessaire, cela fait partie de l'apprentissage de l'exposition. Cet inconfort sera de moins en moins grand au fur et à mesure que vous vous exposerez.

- ⇒ Rappelez-vous que vous avez réussi à tolérer l'inconfort lors de la séance d'exposition en séance avec le thérapeute
- ⇒ Discutez avec votre thérapeute afin de revoir votre hiérarchie d'exposition et utiliser un déclencheur moins élevé pour votre prochaine exposition

Stratégies de restriction monétaire

Voici une liste de suggestions qui pourraient vous être utiles pour réduire votre accès à l'argent afin de ne pas avoir recours au jeu

Au fur et à mesure que vous avancerez dans le programme de traitement, vous pourrez cesser progressivement d'utiliser ces stratégies. Il est important que vous en discutiez avec votre thérapeute, et idéalement, avec une personne de votre entourage qui pourra vous soutenir.

- ⇒ Favorisez les cartes de débit et les cartes-cadeaux plutôt que de l'argent autant que possible pour acheter des articles. Ces changements vous permettent de rester indépendant sans le risque de transporter de l'argent comptant. Les cartes peuvent être obtenues auprès des grands magasins, des bureaux de poste, des supermarchés, des stations-service, des institutions financières et en ligne.
- ⇒ Discutez avec votre institution financière de la possibilité de réduire votre limite de retrait quotidienne sur votre carte de guichet automatique.
- ⇒ Il pourrait également être souhaitable de créer un compte séparé dans avec des noms communs, si possible, de sorte que la majorité des fonds soient isolés et inaccessibles via les guichets.
- ⇒ Payer autant de factures que possible par prélèvement automatique, transferts automatisés ou en ligne.
- ⇒ Parlez à un conseiller financier pour organiser un budget et un plan de paiement pour les factures en souffrance.

Il est important, au cours des étapes initiales du traitement, que vous transportiez peu ou pas d'argent pour réduire le risque de jouer.

No. Participant : _____

Enregistrement du désir de jouer soudain

Date	Où étiez-vous?	Avec qui étiez-vous?	Que faisiez-vous?	Intensité (0 - 10)	Qu'avez-vous fait?	Désir de jouer



Cahier du participant

Module III

(Séance 4)

Traitement d'exposition en réalité virtuelle pour le trouble de jeu
de hasard et d'argent

© Bergeron, Smith, Bergeron, Giroux et Bouchard. (2021).

Ordre du jour séance 4

Durée : 60 minutes

Étapes de la rencontre :

1. Révision des tâches d'exposition
2. Introduction à l'exposition en imagination
3. Troisième exposition en réalité virtuelle avec exposition en imagination
3. Remise des exercices à compléter à la maison

Objectifs visés au terme du module :

- Rédaction d'un premier scénario d'exposition en imagination
- Troisième exposition en réalité virtuelle

Ce document a pour but de vous guider dans la rédaction d'un premier scénario d'exposition en imagination. Nous vous invitons à rédiger ce scénario à la page 5 du présent document afin de pouvoir le relire à haute voix lors de vos pratiques d'expositions planifiées.

Création d'un scénario d'exposition en imagination

Repensez à l'épisode de jeu récent que vous avez décrit en session avec l'expérimentateur. Bien qu'il s'agisse d'un épisode de jeu raconté, il est important que vous l'écriviez au présent.

Un exemple de scénario est:

« Il est 8:30 le matin. C'est une journée froide et humide à l'extérieur lorsque je regarde par la fenêtre. Je souhaite que les enfants se dépêchent, puisque c'est le jour de paye aujourd'hui. Je suis incapable d'attendre de jouer puisqu'aujourd'hui est mon jour de chance. Je me brosse les cheveux, mais je ne me préoccupe pas de ce que j'ai l'air. Je ne serai pas là longtemps puisque je vais rapidement en sortir gagnant. Je crie aux enfants de se dépêcher et d'entrer dans l'auto. Je regarde rapidement dans la maison. C'est bien rangé, donc je pourrai rester plus longtemps là-bas si j'en ai besoin et ça aura tout de même l'air comme si j'ai fait des travaux ménagers. Je n'ai pas besoin d'être à la maison jusqu'à ce que j'aille chercher les enfants. »

À la page suivante, rédiger votre scénario en écrivant autant de détails que possible lorsque vous avez commencé à penser au jeu : Où étiez-vous, que faisiez-vous, est-ce qu'il s'est passé quelque chose qui vous pousserait à jouer?

Portez attention à vos pensées et écrivez-les. Que vous disiez-vous pour justifier le jeu? Avez-vous lutté avec la décision de jouer ou essayé de l'éviter ou de vous distraire? À quel moment avez-vous décidé d'agir sur votre envie de jouer? Pourquoi l'avez-vous fait, et qu'avez-vous fait ensuite?

Décrivez en détail ce que vous avez vu, où vous êtes allé, comment vous y êtes arrivé, comment vous vous êtes senti et à quoi avez-vous pensé en vous dirigeant vers le lieu de jeu. Vous remarquerez peut-être que vous commencez à répondre à cette narration en éprouvant une envie de jouer, c'est correct et cela fait partie du processus d'habituation. Lorsque vous remarquez que l'envie a atteint environ un 5 sur 10, faites une pause et concentrez-vous sur vos réactions. Vous n'avez peut-être pas terminé le scénario dans son ensemble, car cela fait partie du processus graduel.

Concentrez-vous sur tous les aspects de l'exposition jusqu'à ce que vous sentiez une réduction de l'intensité d'au moins la moitié. Continuez à relire le scénario au cours de la semaine prochaine jusqu'à ce que votre envie se calme. Une fois que cela s'est produit, vous pouvez terminer le reste du scénario jusqu'au moment où vous entrez dans l'environnement de jeu. À ce moment vous pourrez poursuivre l'exposition en réalité virtuelle.

No. Participant : _____

Trucs pour rédiger votre scénario :

- Parler au « Je »
- Conjuguer vos verbes au présent
- Impliquer les 5 sens autant que possible
 1. Ce que je vois (environnement qui m'entoure)
 2. Ce que j'entends (chicane avec ma conjointe, la musique dans ma voiture en allant au bar, etc.)
 3. Les odeurs que je sens (bière, produit nettoyant au bar, sens bon de ma voiture, etc.)
 4. Ce que je sens au toucher (l'argent dans mes mains, le bar avant d'aller m'installer à une machine, un point sur l'estomac parce que je suis excité d'aller jouer, etc.)
 5. Ce que je goûte (la cigarette que j'allume avant d'entrer pour aller jouer, la bière que je bois, le dentifrice sur mes dents etc.)
- Inclure les pensées (« J'ai hâte d'aller jouer », « J'ai eu une grosse journée, je le mérite bien », « Ça va me changer les idées », etc.)

Déclencheur : _____

Grandes lignes du scénario (discutées avec le thérapeute):

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, text, or other markings on the page.

No. Participant : _____

Scénario d'exposition en imagination :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

No. Participant : _____

Enregistrement du désir de jouer soudain

Date	Où étiez-vous?	Avec qui étiez-vous?	Que faisiez-vous?	Intensité (0 - 10)	Qu'avez-vous fait?	Désir de jouer



Cahier du participant

Module III

(Séance 5)

Traitement d'exposition en réalité virtuelle pour le trouble de jeu
de hasard et d'argent

© Bergeron, Smith, Bergeron, Giroux et Bouchard. (2021).

Ordre du jour séance 5

Durée : 60 minutes

Étapes de la rencontre :

1. Révision des tâches d'exposition
2. Deuxième scénario d'exposition en imagination
3. Quatrième exposition en réalité virtuelle avec exposition en imagination
4. Amorce du plan de prévention de la rechute
3. Remise des exercices à compléter à la maison

Objectifs visés au terme du module :

- Quatrième exposition en réalité virtuelle
- Amorce d'un plan de prévention de la rechute

No. Participant : _____

Ce document a pour but de vous aider à amorcer une réflexion vis-à-vis les déclencheurs de la rechute et débiter la rédaction d'un plan de prévention de la rechute.

Création d'un scénario d'exposition en imagination

Trucs pour rédiger votre scénario :

- Parler au « Je »
- Conjuguer vos verbes au présent
- Impliquer les 5 sens autant que possible
- Inclure les pensées

Déclencheur : _____

Grandes lignes du scénario (discutées avec le thérapeute):

[illegible]

No. Participant : _____

Scénario d'exposition en imagination :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Plan de prévention de la rechute

Il se peut que vous rencontriez des situations entraînant un désir de jouer (par exemple, l'accès à de l'argent supplémentaire, du stress, de la mauvaise humeur). Ce qu'il est important de se rappeler dans de telles situations, c'est de continuer à appliquer les principes d'exposition que vous avez appris. Il est normal de ressentir des envies inattendues pendant votre rétablissement. Alors que vous continuez à affronter ces expériences et à ne pas jouer, vous continuerez à diminuer la réponse.

Quels sont les **principaux apprentissages** que j'ai fait en thérapie?

1.
2.
3.

Quelles **stratégies** ai-je apprises pour m'aider à faire face à un désir de jouer inattendu ?

1.
2.
3.

Quel est l'**indice de rappel** que je vais garder sur moi pour me rappeler que je suis capable de ne pas jouer, même si j'en ai envie ?

.....

Quelles sont les **situations à risques de** me faire recommencer à jouer ?

1.
2.
3.

No. Participant : _____

Enregistrement du désir de jouer soudain :

Date	Où étiez-vous?	Avec qui étiez-vous?	Que faisiez-vous?	Intensité (0 - 10)	Qu'avez-vous fait?	Désir de jouer

A woman with long dark hair, wearing a white t-shirt and a black VR headset, is shown in profile. She is looking upwards and reaching out her right hand towards the top right corner of the frame. The background is a plain, light-colored wall.

Cahier du participant

Module IV

Traitement d'exposition en réalité virtuelle pour le trouble de jeu
de hasard et d'argent

© Bergeron, Smith, Bergeron, Giroux et Bouchard. (2021).

Ordre du jour séance 6

Durée : 60 minutes

Étapes de la rencontre :

1. Révision des tâches d'exposition
2. Créer un nouveau scénario d'exposition en imagination
3. Dernière exposition en réalité virtuelle avec exposition en imagination
4. Confirmation du plan de prévention de la rechute
3. Remise des exercices à compléter à la maison

Objectifs visés au terme du module :

- Rédaction d'un dernier scénario d'exposition en imagination
- Cinquième et dernière exposition en réalité virtuelle
- Finalisation du plan de prévention de la rechute

No. Participant : _____

Ce document a pour but de vous aider à finaliser votre plan de prévention de la rechute.

Création d'un scénario d'exposition en imagination

Trucs pour rédiger votre scénario :

- Parler au « Je »
- Conjuguer vos verbes au présent
- Impliquer les 5 sens autant que possible
- Inclure les pensées

Déclencheur : _____

Grandes lignes du scénario (discutées avec le thérapeute):

[illegible]

No. Participant : _____

Scénario d'exposition en imagination :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Plan de prévention de la rechute complété

Quels sont les **principaux apprentissages** que j'ai fait en thérapie?

1.
2.
3.

Quels sont les **signes** que je devrais **recommencer** mes **expositions**?

1.
2.
3.

Quelles sont les **situations à risques de** me faire recommencer à jouer ?

1.
2.
3.

Quelles **stratégies** ai-je apprises pour m'aider à faire face à un désir de jouer inattendu ?

1.
2.
3.

Quel est l'**indice de rappel** que je vais garder sur moi pour me rappeler que je suis capable de ne pas jouer même si j'en ai envie ?

.....

Si un écart se produit ...

Les écarts peuvent faire partie du processus de rétablissement et arrivent à plusieurs personnes. Si vous avez un écart, il existe des stratégies qui peuvent vous aider à vous remettre sur les rails:

- Examinez l'écart en détail et identifiez les déclencheurs pertinents.
- Identifiez des stratégies d'adaptation efficaces pour de tels déclencheurs.
- Reprenez la thérapie d'exposition graduée. Des restrictions monétaires devraient être en place lors de la reprise de l'exposition.
- Si vous êtes inquiet, référez-vous à la liste de ressources qui vous a été remise par l'expérimentateur pour obtenir de l'aide.

Restriction monétaire

Vous pouvez toujours avoir un accès limité à l'argent et pour certaines personnes, la réintroduction progressive à l'argent est un plan aidant. Il est également bénéfique que, pendant que votre nouvel apprentissage est renforcé par une exposition continue en direct, vous vous gardiez en sécurité et réduisiez le risque de rechute en limitant l'accès à l'argent.

Une fois que vous vous sentez prêt à commencer à manipuler de l'argent, il est important que cela se fasse graduellement, comme vous l'avez fait avec les exercices d'exposition. Vous pouvez toujours choisir d'avoir une limite fixe sur combien vous pouvez retirer, ou de conserver des signatures conjointes sur votre compte pendant un certain temps. Il est utile de ne pas se précipiter pour récupérer tout votre argent à la fois. Comme nous l'avons exploré, l'argent peut être un déclencheur très puissant pour jouer. Trop d'argent et trop tôt pour certaines personnes pourrait déclencher un écart.

No. Participant : _____

Un mode de vie équilibré

Au début du traitement, de nombreux clients déclarent que les activités agréables qu'ils pratiquaient auparavant, comme les passe-temps et les sorties entre amis, ont été progressivement remplacées par le jeu. Avoir un mode de vie équilibré est important pour une bonne santé mentale et physique. Parfois, la vie devient si remplie que nous oublions ou trouvons difficile de trouver le temps d'inclure des activités agréables dans notre semaine. Vous pouvez trouver le calendrier des activités ci-joint utile pour aider à créer un style de vie équilibré.

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7 h à 8 h							
8 h à 9h							
9 h à 10 h							
10h à 11h							
11h à 12h							
12h à 13h							
13h à 14h							
14h à 15h							
15h à 16h							
16h à 17h							
17h à 18h							
18h à 19h							
19h à 20h							
20h à 21h							
21h à 22h							
22h à 23h							

No. Participant : _____

Enregistrement du désir de jouer soudain

Date	Où étiez-vous?	Avec qui étiez-vous?	Que faisiez-vous?	Intensité (0 - 10)	Qu'avez-vous fait?	Désir de jouer

ANALYSE FONCTIONNELLE D'UNE SÉANCE DE JEU

Date (AAAA-MM-JJ) _____ / _____ / _____

No. Participant : _____

Utiliser une séance de jeu récente pour effectuer une analyse fonctionnelle.

L'analyse fonctionnelle comporte trois composantes se rapportant à une séance de jeu récente.

1. Avant : ce qui s'est passé avant que le client commence à jouer et le contexte d'apparition du désir de jouer
2. Pendant : explorer toutes les facettes de l'expérience de jeu
3. Après : comment le jeu a affecté le client, ce qu'il a fait et à quel point l'envie a été réduite

Chacune des composantes est évaluée en utilisant le cycle du jeu qui est discuté préalablement avec le participant.

1. Sensations physiques : Les symptômes physiologiques en présence ou en l'absence d'activité de jeu.
2. Comportementaux : Actions régies par l'activité de jeu, ou pour retarder le jeu et quitter/cesser le jeu
3. Cognitifs : Toutes les pensées liées à la séance de jeu, en portant attention autant aux pensées rationnelles qu'aux croyances erronées ou distorsions cognitives

Date et heure de la séance : _____

Temps dédié à la séance : _____

Montant misé : _____

	Physiologiques	Cognitifs	Comportementaux
Déclencheur(s)			
Avant	Quels effets physiques sentiez-vous avant d'aller jouer ? Qu'avez-vous senti physiquement alors que vous vous apprêtiez à appuyer sur le bouton ?	Quelles ont été vos pensées quand vous anticipiez aller jouer ?	Quels comportements avez-vous fait avant d'aller jouer (Tenté de s'occuper avec autre chose? Évitement ? Comportements qui augmentent le désir de jouer ?) ?
Exemples			

Pendant	Qu'est-ce qui s'est passé au niveau physiologique lorsque vous avez commencé à jouer ? Comment ces sensations ont changé au cours de la séance de jeu ?	Qu'est-ce que vous vous êtes dit en jouant ?	Quels ont été vos comportements lorsque vous jouiez ? Qu'avez-vous fait pour espérer augmenter vos chances de gagner ?
Exemples			

Après	Comment vous êtes-vous sentis physiquement après la séance de jeu ?	À quoi pensiez-vous après votre séance de jeu ?	Qu'avez-vous fait en quittant l'endroit où vous avez joué ?
Exemples			

No. Participant : _____

Bilan de la problématique de jeu aux ALV

TYPE DE JEU : *Quels sont les types de jeu avec lesquels le participant a le plus de difficulté à se contrôler ?*

1. _____
2. _____
3. _____

APPARITION : *Depuis combien de temps le participant éprouve des problèmes de jeu aux ALV ?*

FRÉQUENCE : *En moyenne, combien de fois le participant joue aux ALV par semaine ?*

INTENSITÉ : *En moyenne, combien de temps et d'argent le participant consacre à jouer aux ALV par semaine ?*

Temps : _____

Argent : _____

CONTEXTE : *Le participant a-t-il tendance à jouer dans un contexte particulier?*

- ⇒ Où jouez-vous habituellement ?
- ⇒ À quel moment jouez-vous normalement ?
- ⇒ Généralement, comment est votre humeur lorsque vous décidez d'aller jouer ?
- ⇒ La plupart du temps, jouez-vous accompagné?

☐ Lieu : _____

☐ Moment : _____

☐ Humeur : _____

☐ Gens : _____

DÉCLENCHEURS : *Quelles sont les principales raisons qui amènent le participant à aller jouer ?*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

IMPACTS : *Quelles sont les conséquences des problèmes de jeu du participant ? Quelles sont les répercussions de ses comportements de jeu sur sa vie sociale, familiale, professionnelle et son fonctionnement psychologique (bien-être) ?*

- ⇒ A-t-il de la difficulté à remplir ses obligations financières ou subvenir à ses besoins à cause du jeu ?
- ⇒ A-t-il des dettes de jeu ? Si oui, quel montant ?
- ⇒ Le jeu interfère-t-il avec son fonctionnement ou ses activités quotidiennes ?
- ⇒ Le jeu entraîne-t-il des problèmes dans ses relations avec ses proches ?

- ☐ Dettes : _____
- ☐ Finances : _____
- ☐ Relations : _____
- ☐ AVQ : _____
- ☐ Travail ou études : _____
- ☐ Autre : _____

OBJECTIFS : *Quel(s) objectif(s) le participant vise-t-il en ce qui concerne ses comportements de jeu à la fin du suivi ? (Arrêt ? diminution ? fréquence ? intensité ?)*

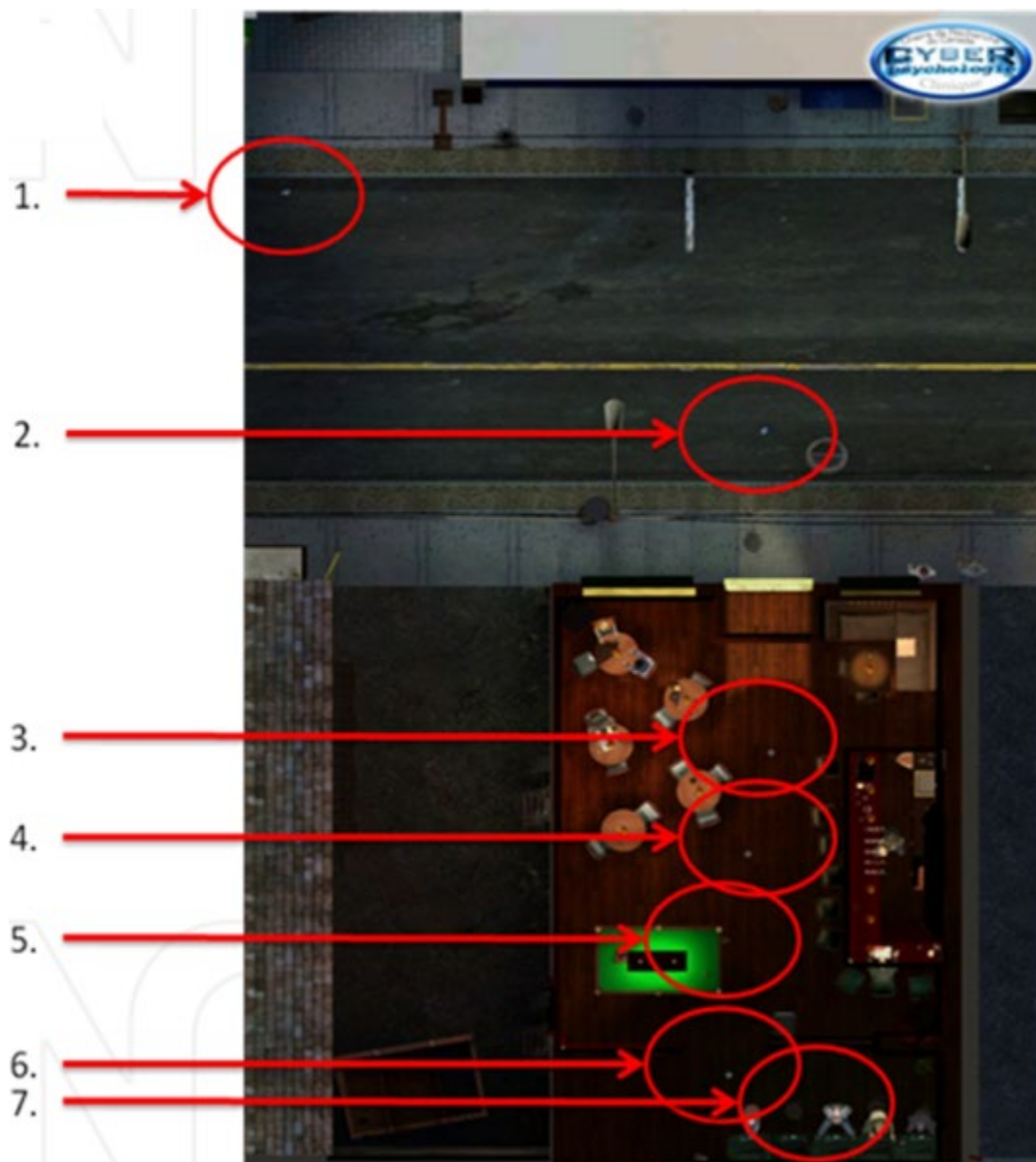


Figure 2A. Vue à vol d'oiseau des sept étapes d'expositions au bar Chez Fortune.



Figure 2b. Étape 1 : Vue sur le guichet automatique (point de départ).



Figure 2c. Étape 2 : Près de la porte et des fumeurs, avant d'entrer dans le bar.



Figure 2d. Étape 3 : Au coin du bar, près de la caisse et de Nickie, la serveuse.



Figure 2e. Étape 4 : Au premier papier au sol, face au barman.



Figure 2f. Étape 5 : À la flaque d'eau, au coin de la table de billard.



Figure 2g. Étape 6 : Au papier blanc au sol, près de la toilette, avec les ALV et Igor (le joueur frustré) bien en vue.



Figure 2h. Étape 7 : Devant l'une ou l'autre des deux machines libres, soit entre Pauline et Bob, ou devant celle qu'occupait Igor (entre Bob et Eddy).

N° participant : _____

Journal d'enregistrement quotidien

Nous vous demandons de compléter ce document de quelques pages à chaque soir. Ces informations sont très importantes au bon déroulement du traitement. Il est donc indispensable que vous répondiez en toute honnêteté, le plus précisément possible, et sans tenir compte de ce que vous avez répondu aux autres questions ou la journée précédente.

Lorsque des questions vous demandent d'évaluer votre sentiment d'efficacité personnelle ou votre niveau de désir de jouer, veuillez utiliser l'échelle présentée plus bas. Cette échelle se subdivise en catégories que nous utilisons tous dans notre vie quotidienne. Commencez par déterminer la catégorie qui correspond le mieux à la réponse que vous désirez donner. Puis, identifiez avec précision votre évaluation en vous servant des chiffres inclus dans cette catégorie.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout			Moyennement					Totalement		

Nous vous remercions de votre collaboration

Date	/ MM/JJ	/ MM/JJ	/ MM/JJ	/ MM/JJ	/ MM/JJ	/ MM/JJ	/ MM/JJ	/ MM/JJ
Comportements de jeu								
À quel type de jeu jouez-vous principalement ? ☐ En ligne ☐ En établissement								
En vous basant sur l'échelle présentée en introduction (0-10), jusqu'à quel point avez-vous eu le désir de jouer aujourd'hui ?								
En vous basant sur l'échelle présentée en introduction (0-10), jusqu'à quel point aviez-vous confiance en votre capacité à résister au désir de jouer ou vous abstenir de jouer aujourd'hui ?								
Avez-vous joué aujourd'hui ? (oui-non)								
<u>Si vous avez joué :</u> ▪ Combien de fois/sessions avez-vous joué aujourd'hui ?								
▪ Quelle a été la durée totale de vos séances de jeu aujourd'hui (en minutes) ?								
▪ Combien d'argent avez-vous joué aujourd'hui (en dollars) ? Veuillez ne pas tenir compte des gains et rapporter le nombre de dollars ayant sorti de vos poches.								
▪ À quel(s) jeu(x) avez-vous joué aujourd'hui ?								

Si vous n'avez pas joué, pour quelle(s)s raisons êtes-vous demeuré(e) abstinent(e) de jeu aujourd'hui ?								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

N° participant : _____

Journal d'exposition

Nous vous demandons de compléter ce questionnaire chaque fois que vous procédez à une séance d'exposition à la maison, c'est-à-dire 3 fois par semaine.

Lorsque des questions vous demandent d'évaluer votre sentiment d'efficacité personnelle ou votre niveau de désir de jouer, veuillez utiliser l'échelle présentée plus bas. Cette échelle se subdivise en catégories que nous utilisons tous dans notre vie quotidienne. Commencez par déterminer la catégorie qui correspond le mieux à la réponse que vous désirez donner. Puis, identifiez avec précision votre évaluation en vous servant des chiffres inclus dans cette catégorie.



Nous vous remercions de votre collaboration.

Date	/ MM/JJ	/ MM/JJ	/ MM/JJ	/ MM/JJ	/ MM/JJ	/ MM/JJ	/ MM/JJ	/ MM/JJ
Exercices d'exposition à la maison								
Avez-vous réalisé un exercice d'exposition à la maison aujourd'hui (oui-non) ?								
En vous basant sur l'échelle présentée en introduction (0-10), à combien s'est situé votre niveau de désir de jouer avant l'exposition ?								
En vous basant sur l'échelle présentée en introduction (0-10), à combien aviez-vous l'impression de pouvoir résister à ce désir de jouer avant l'exposition ?								
En vous basant sur l'échelle présentée en introduction (0-10), à combien s'est situé votre niveau de désir de jouer pendant l'exposition ?								
En vous basant sur l'échelle présentée en introduction (0-10), à combien aviez-vous l'impression de pouvoir résister à ce désir de jouer pendant l'exposition ?								
En vous basant sur l'échelle présentée en introduction (0-10), à combien s'est situé votre niveau de désir de jouer après l'exposition ?								
En vous basant sur l'échelle présentée en introduction (0-10), à combien aviez-vous l'impression de pouvoir résister à ce désir de jouer après l'exposition ?								

QUESTIONNAIRE SUR LES CYBERMALAISES

Date (AAAA-MM-JJ) _____ / _____ / _____

No. Participant : _____

Moment administration : ☐ Avant l'immersion en RV ☐ Après l'immersion en RV

Veuillez répondre aux 16 questions suivantes en sélectionnant, sur une échelle allant de 1 (pas du tout) à 7 (sévérement), la réponse qui décrit le mieux comment vous vous sentez présentement.

	Pas du tout	Un peu	Modérément	Sévérement
1. Inconfort général				
2. Fatigue				
3. Mal de tête				
4. Fatigue des yeux				
5. Difficulté à faire le focus				
6. Augmentation de la salivation				
7. Transpiration				
8. Nausées				
9. Difficulté à se concentrer				
10. Impression de lourdeur dans la tête				
11. Vision embrouillée				
12. Étourdissement les yeux ouverts				
13. Étourdissement les yeux fermés				
14. *Vertiges				
15. **Conscience de l'estomac				
16. Rots				

* Les vertiges sont vécus comme une perte de l'orientation par rapport à la position verticale.

** L'expression « conscience de l'estomac » est habituellement utilisée pour désigner un sentiment d'inconfort sans nausée.

Ce questionnaire, élaboré par Kennedy et al. (1993) a été traduit par le Laboratoire de Cyberpsychologie de l'UQO. Version originale : Kennedy, R. S., Lane, N. E., Berbaum, K. S., & Lilienthal, M. G. (1993). Simulator Sickness Questionnaire: An enhanced method for quantifying simulator sickness. International Journal of Aviation Psychology, 3(3), 203-220.

QUESTIONNAIRE D'ATTENTES ENVERS L'EXPOSITION

Date : ____ / ____ / ____

No. Participant: _____

Avant l'exposition :

1. Comment prévoyez-vous réagir à votre désir de jouer durant l'exposition ?

⇒ Quelle(s) sont les émotions que vous prévoyez ressentir et leur intensité (%)? (p. ex., euphorie à 80%, anxiété à 60%, excitation à 100%, plaisir 100%)

⇒ Les croyances que vous prévoyez avoir ? (p. ex., « mon désir de jouer est intolérable » ; « je pourrais me permettre juste un petit 20\$ »; « je dois rembourser mes dettes »)

⇒ Les comportements que vous prévoyez faire ? (p. ex., rentrer rapidement dans le bar et me diriger rapidement vers les machines)

⇒ Le sentiment de perte de contrôle que vous prévoyez expérimenter sur une échelle de 0 à 10 ?

2. Selon vous, à quel moment durant l'exposition sera-t-il le plus difficile de maintenir votre contrôle sur vos comportements de jeu?

Après l'exposition :

3. Comment avez-vous réagit à votre désir de jouer durant l'exposition ?

⇒ Quelle(s) sont les émotions que vous avez ressenties et leur intensité (0 à 10) ?

⇒ Est-ce qu'on peut remettre en perspective les croyances que vous aviez prévues avoir ?

⇒ Est-ce qu'on peut remettre en perspective les comportements que vous aviez prévu faire ?

⇒ Est-ce qu'on peut remettre en perspective le sentiment de perte de contrôle que vous aviez prévu expérimenter ?

4. Quel a été le moment où vous avez ressenti le plus grand désir de jouer (ou la plus grande émotion)?

5. À ce moment, comment avez-vous fait pour surmonter votre désir de jouer?

6. Qu'auriez-vous pu faire pour encore mieux gérer cette situation?

Difficultés pouvant être rencontrées lors de l'immersion en réalité virtuelle et stratégies cliniques pour y remédier

(1) Le client présente un goût de jouer persistant à la suite de l'immersion

Stratégies proposées:

- Si possible, poursuivre l'entrevue individuelle dans un local différent de celui utilisé pour l'immersion
- Préparer un plan de sortie avec le joueur. Pour ce faire, discutez des moyens que le client peut adopter par lui-même (parler avec un intervenant, faire du sport, utiliser des techniques de respiration ou de relaxation, écrire, se référer à ses grilles – informations sur le jeu, pensées erronées, etc.). Discutez aussi de ses motivations à cesser de jouer ainsi que des conséquences négatives du jeu dans sa vie.
- Après l'immersion en réalité virtuelle, prévoir au moins 20 minutes pour faire un retour sur des exercices ou des discussions non reliés au jeu, afin de diminuer le goût de jouer de l'individu exposé.

(2) Le client ne veut pas s'arrêter aux différentes étapes et souhaite ardemment jouer à la machine qui est devant lui

Stratégie proposée :

- Il peut être intéressant de souligner l'intensité du désir de jouer et de la perte de contrôle devant une situation qui n'est que virtuelle, et faire le lien avec ce qui risque de se produire dans une situation réelle.
- Essayer de susciter tout sentiment d'ambivalence chez le client envers son désir de jouer aux machines et son désir d'apprendre à contrôler ses comportements de jeu en contrepartie. Tenter d'obtenir son accord pour s'éloigner de la machine ou qu'il élargisse son champ de vision aux stimuli se trouvant autour des machines. Tenter de trouver un endroit plus confortable pour le joueur, c'est-à-dire où le désir est un peu moins élevé en l'éloignant des machines afin de l'amener à prendre la décision de sortir du milieu de jeu. À ce moment prenez le temps d'y revenir et d'explorer comment il s'est senti une fois à l'extérieur de l'environnement de jeu et de souligner que lorsque le désir est très élevé et qu'il peut être plus difficile à contrôler il peut être aidant de s'éloigner légèrement des machines et qu'à ce moment il peut être plus facile de prendre la décision de sortir du milieu de jeu. Afin de s'assurer que le client ne voit pas cela comme un échec et fasse un apprentissage qui invalide sa confiance envers sa capacité à surmonter son désir, il peut être intéressant de valider qu'il se peut qu'il ne soit pas prêt à affronter un déclencheur aussi élevé sur sa hiérarchie d'exposition pour le moment et rappeler lui l'importance de s'y exposer graduellement. Renforcer sa capacité à s'être éloigné des machines et à être sorti du milieu de jeu une fois qu'il s'est éloigné des machines et/ou qu'il a eu élargi son focus attentionnel.

(3) Le client n'a pas le goût de jouer et est très indifférent à l'immersion virtuelle

Stratégies proposées :

- Tenter une première expérience d'immersion et questionner le joueur sur ses pensées lors de celles-ci émergent. Il arrive que des gens entretiennent des pensées qui invalident l'expérience en réalité virtuelle, comme se dire que ce n'est qu'un jeu 3D ou « le professionnel ne m'aura pas aussi facilement ».
- Tenter d'amorcer un désir de jouer chez le participant (avec son consentement), par exemple, en lui posant des questions sur ses dernières expériences de jeu et sur les gains ou pertes associées.

(4) Vous êtes incapable de faire verbaliser le joueur sur ses pensées et sur ses situations à risque (avant, durant ou après l'immersion)

Stratégies proposées :

- Adoptez une attitude curieuse et naïve
- Assurez-vous de poser des questions ouvertes afin d'éviter des réponses de type « oui/non ».
- Évitez de suggérer des réponses et faites un questionnement subtil afin que le client ne se sente pas « pris au piège »
- Discutez en rencontre de supervision clinique afin de bénéficier de l'aide et des conseils des personnes plus expérimentées dans la verbalisation de la pensée à voix haute avant la prochaine rencontre.

(5) Le client ne souhaite pas faire une seconde immersion dans l'environnement virtuel.

Stratégie proposée :

- Le faire verbaliser sur son vécu ou sur les raisons de son refus, lui rappeler la pertinence de l'immersion en réalité virtuelle dans le cadre du traitement. Lui expliquer qu'il ne pourra pas poursuivre le traitement et respecter sa décision.

(6) Les situations à risque que la personne identifie ne sont pas reproductibles en réalité virtuelle.

Stratégies proposées :

- Il arrive que l'environnement virtuel ne corresponde pas tout à fait aux endroits ou aux situations à risque spécifiques au client, mais que l'immersion permette tout de même d'induire assez de désir de jouer pour s'avérer utile en thérapie ou pour la prévention. Ça peut donc valoir la peine d'essayer quand même l'immersion, notamment en la présentant comme une situation nouvelle (par exemple, « Vous êtes en visite chez des amis et, bien que vous n'alliez jamais jouer dans des bars, cette fois-ci vos amis vous y entraînent en disant que ce sera l'fun. »)

FICHE D'ÉVALUATION DURANT L'IMMERSION EN RV

Date (AAAA-MM-JJ) _____ / _____ / _____

No. Participant : _____

Cible d'exposition : _____

À quel point avez-vous envie de jouer présentement ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Jusqu'à quel point croyez-vous pouvoir vous abstenir de jouer ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Verbalisations du joueur (pensées, observations, sensations physiques) :

Cible d'exposition : _____

À quel point avez-vous envie de jouer présentement ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Jusqu'à quel point croyez-vous pouvoir vous abstenir de jouer ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Verbalisations du joueur (pensées, observations, sensations physiques) :

Cible d'exposition : _____

À quel point avez-vous envie de jouer présentement ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Jusqu'à quel point croyez-vous pouvoir vous abstenir de jouer ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Verbalisations du joueur (pensées, observations, sensations physiques) :

Cible d'exposition : _____

À quel point avez-vous envie de jouer présentement ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Jusqu'à quel point croyez-vous pouvoir vous abstenir de jouer ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Verbalisations du joueur (pensées, observations, sensations physiques) :

Cible d'exposition : _____

À quel point avez-vous envie de jouer présentement ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Jusqu'à quel point croyez-vous pouvoir vous abstenir de jouer ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Verbalisations du joueur (pensées, observations, sensations physiques) :

Cible d'exposition : _____

À quel point avez-vous envie de jouer présentement ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Jusqu'à quel point croyez-vous pouvoir vous abstenir de jouer ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Verbalisations du joueur (pensées, observations, sensations physiques) :

Cible d'exposition : _____

À quel point avez-vous envie de jouer présentement ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Jusqu'à quel point croyez-vous pouvoir vous abstenir de jouer ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Verbalisations du joueur (pensées, observations, sensations physiques) :

Cible d'exposition : _____

À quel point avez-vous envie de jouer présentement ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Jusqu'à quel point croyez-vous pouvoir vous abstenir de jouer ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Verbalisations du joueur (pensées, observations, sensations physiques) :

Cible d'exposition : _____

À quel point avez-vous envie de jouer présentement ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Jusqu'à quel point croyez-vous pouvoir vous abstenir de jouer ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Verbalisations du joueur (pensées, observations, sensations physiques) :

Cible d'exposition : _____

À quel point avez-vous envie de jouer présentement ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Jusqu'à quel point croyez-vous pouvoir vous abstenir de jouer ?

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10
Pas du tout Un peu Moyennement Beaucoup Totalement

Verbalisations du joueur (pensées, observations, sensations physiques) :
