



LES VINGT QUESTIONS



Souvent, nous avons tendance à oublier qui nous sommes et qui nous étions.
Répondons aux questions suivantes le plus honnêtement possible.

1. Lorsque je jouais, le jeu était-il une cause d'absence à mon travail ?
2. Est-ce que je n'ai jamais éprouvé du remords après avoir joué ?
3. Est-ce que j'ai eu des difficultés financières du fait d'avoir joué ?
4. Est-ce que j'ai négligé le bien-être de ma famille ?
5. Est-ce que j'étais obsédé par le désir de jouer à certains moments du jour ?
6. Lorsque je jouais, est-ce que je désirais jouer le lendemain matin ?
7. Est-ce que j'avais de la difficulté à dormir ?
8. Le jeu compromettait-il ma position ou mon commerce ?
9. Est-ce que c'était pour fuir mes ennuis ou mes embarras ?
10. Est-ce que je jouais seul ou en cachette ?
11. Lorsque je jouais, est-ce que mes paris augmentaient au fur et à mesure ?
12. Est-ce que j'ai joué l'argent de l'épicerie, du loyer et des comptes à payer ?
13. Est-ce que j'ai emprunté pour jouer ?
14. Le jeu m'a-t-il amené à mentir ?
15. Est-ce que jouais pour regagner l'argent perdu la veille ou les jours précédents ?
16. Lorsque je jouais, est-ce que mes gains n'étaient jamais assez élevés pour arrêter ?
17. Est-ce que j'ai souvent perdu jusqu'à mon dernier sou ?
18. Est-ce que ma spiritualité et mes valeurs morales ont souvent été laissées de côté ?
19. Est-ce que le bonheur aussi bien que le malheur me portait à jouer ?
20. Lorsque je jouais, ai-je posé des gestes malhonnêtes pour me procurer de l'argent ?

En répondant « oui » à 10 de ces questions, une personne peut se classer joueur ou joueuse pouvant avoir des problèmes avec le jeu

L'important c'est que je suis ici aujourd'hui et que j'accepte le nouveau mode de vie qui m'est proposé, qui m'apprend à mieux me connaître et à m'accepter tel que je suis, vingt-quatre heures à la fois.

Aujourd'hui, je sais que je peux être heureux, heureuse sans jouer.