

EXERCICE LA DÉCISION DE CHANGER

Pour parvenir à prendre la décision de changer ton usage d'alcool ou d'autres drogues, il peut être utile que tu réfléchisses aux bons côtés et aux moins bons côtés de cet usage. Énumère quels sont ces bons côtés et moins bons côtés. Si cet exercice te donne du mal, tu peux regarder les suggestions de réponses à la page 291.

Bons côtés de la consommation	Moins bons côtés de la consommation

Il peut aussi être utile de réfléchir aux bons côtés et aux moins bons côtés de la décision de réduire ou d'arrêter ton usage d'alcool ou d'autres drogues. Énumère ces bons côtés et moins bons côtés.

Bons côtés de changement de consommation	Moins bons côtés de changement de consommation

CONTRÔLE

MA SEMAINE A ÉTÉ

AFFREUSE

PAS MAL

FANTASTIQUE

J'AI EU ENVIE DE CONSOMMER _____ ☐ LUN ☐ MAR ☐ MER ☐ JEU ☐ VEN ☐ SAM ☐ DIM

J'AI CONSOMMÉ _____ ☐ LUN ☐ MAR ☐ MER ☐ JEU ☐ VEN ☐ SAM ☐ DIM

1. QU'EST-CE QUI S'EST PASSÉ ?

- ☐ MES SENTIMENTS _____
- ☐ MES PENSÉES _____
- ☐ MES ACTIVITÉS _____
- ☐ MES RELATIONS _____
- ☐ MES ÉTUDES OU MON TRAVAIL _____
- ☐ MES MÉDICAMENTS OU MON TRAITEMENT _____
- _____
- ☐ MA SITUATION JUDICIAIRE _____
- _____
- ☐ AUTRES _____
- _____

2. COMMENT Y AI-JE FAIT FACE ?

- ☐ J'AI FAIT AUTRE CHOSE
- ☐ J'AI PENSÉ AUX CONSÉQUENCES
- ☐ J'AI ÉCHAPPÉ À LA SITUATION
- ☐ J'AI PARLÉ À QUELQU'UN
- ☐ J'AI JUSTE CONSOMMÉ
- ☐ AUTRES _____
- _____
- _____
- _____
- _____



4. MES OBJECTIFS POUR LA SEMAINE QUI VIENT

- ☐ NE PAS CONSOMMER
- ☐ RÉDUIRE MA CONSOMMATION
- ☐ FAIRE FACE À MES PROBLÈMES
- ☐ POURSUIVRE UN DE MES OBJECTIFS DE VIE
- ☐ COMPRENDRE LE LIEN ENTRE MES OBJECTIFS ET MES SENTIMENTS
- ☐ AUTRES _____
- _____
- _____
- _____

3. QUE S'EST-IL PRODUIT ?

- ☐ JE ME SENTAIS BIEN/MAL
- ☐ JE PASSAIS UN BON MOMENT/UN MAUVAIS MOMENT
- ☐ J'AI CONSOMMÉ MOINS/PLUS
- ☐ AUTRES _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale