

EXERCICE DÉCLENCHEURS, CONSÉQUENCES ET SOLUTIONS DE RECHANGE

Déclencheurs	Usage et envie de faire usage/ Combien ?/À quelle fréquence ?	Conséquences positives	conséquences négatives	Solutions de rechange
Émotions : besoins physiques/humeur				
Pensées/activités/situations				
Amis et famille				
École/travail				
Santé mentale				
Thérapie/médicaments				
Questions juridiques				

Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

SUGGESTIONS DE RÉPONSES POUR LES EXERCICES

Voici des conséquences et des déclencheurs communs. Quels sont ceux qui s'appliquent dans ton cas ?

Émotions	État physique	Pensées	Santé mentale	Situations
☐ frustré	☐ fatigué	☐ Je ne vaud rien	☐ voix	☐ avec des amis
☐ détendu	☐ éveillé	☐ Personne ne m'aime	☐ confus	☐ seul
☐ confus	☐ endormi	☐ Je suis...	☐ paranoïaque	☐ soirée
☐ clair	☐ vif	☐ Ils sont...	☐ anxieux	☐ fête
☐ fâché	☐ blessé	☐ Perte de temps	☐ déprimé	☐ camping
☐ content	☐ bien	☐ À quoi ça sert ?	☐ maniaque	☐ s'amuse
☐ anxieux	☐ affamé	☐ Je veux me sentir...	☐ boulimie	☐ prend des risques
☐ calme	☐ rassasié	☐ Je peux me maîtriser	☐ purge	☐ dans le pétrin
☐ triste	☐ gueule de bois	☐ Je n'ai pas de place	☐ ne mange pas	☐ à l'école
☐ heureux	☐ en santé	☐ Tout va bien	☐ flashbacks	☐ après l'école
☐ effrayé	☐ faible	☐ Personne ne peut me toucher	☐ sentiment de calme	☐ au travail
☐ excité	☐ fort	☐ J'aime...	☐ pensée claire	☐ après le travail
☐ déçu	☐ agité		☐ concentré	☐ a de l'argent
☐ ennuyé	☐ calme		☐ nerveux	☐ fin de semaine
☐ seul	☐ lent		☐ maître de soi	☐ centre commercial
☐ dépassé	☐ nerveux		☐ perte de la maîtrise de soi	☐ bagarre
☐ serein	☐ excité			☐ sports
	☐ souffrant			

SOLUTIONS DE RECHANGE

Voici des solutions de rechange à la consommation d'alcool et de drogues.

Éviter les personnes et les endroits qui suscitent l'envie ou l'idée de faire usage d'alcool ou d'autres drogues.	Mettre en pratique les habiletés acquises pour résister à la tentation.	Lire quelque chose d'inspirant !
Cerner et éviter les situations présentant des risques élevés, situations qui t'incitent à faire usage d'alcool ou d'autres drogues (p. ex., bar, soirée rave).	Se remémorer les conséquences négatives de l'usage d'alcool ou d'autres drogues.	Se demander ce qu'on ressent. (Passer en revue la liste de ses déclencheurs—suis-je triste, fâché, anxieux ou stressé ?)
Amener un ami ou une personne de confiance lorsqu'on va dans un endroit ou lorsqu'on va se retrouver dans une situation présentant des risques.	Se souvenir que les émotions sont normales même si elles sont difficiles et déplaisantes !	Se donner la permission de ressentir des émotions sans porter un jugement sur celles-ci.
Éviter les situations qui semblent présenter des risques ou ne pas demeurer sur place trop longtemps.	Se distraire en pensant à autre chose.	Exprimer ses sentiments (pleurer, sourire, rire, froncer les sourcils, etc.).
En cas de tentation, appeler quelqu'un qui pourra donner son appui.	Reconnaître quand on dit des choses négatives sur soi-même (p. ex., Je suis tellement nul).	Demander de l'aide.
Faire une promenade.	Prévoir à l'avance toute situation présentant des risques et tout obstacle qui pourrait contrecarrer le plan établi pour y faire face.	Parler à quelqu'un de ses émotions.
Lire un livre, une revue ou naviguer sur Internet.	Réfléchir à ses objectifs futurs et à la façon de les réaliser.	Trouver des moyens d'exprimer ses émotions de façon créative : écouter de la musique, dessiner ou composer un poème.
Faire de l'exercice ou une activité physique : jogging, bicyclette ou planche à roulettes.	Prendre l'engagement auprès de soi-même d'atteindre un objectif et se rappeler cet engagement.	Commencer un journal et y consigner des observations à son sujet.
Nettoyer sa chambre, sortir les ordures, faire des tâches ménagères.	Se rappeler qu'on est responsable des décisions qu'on prend.	Prendre le temps de se détendre.
Faire du bénévolat.	Se dire qu'on fait des progrès et qu'on ne veut pas compromettre ces progrès.	Se féliciter des progrès réalisés.

Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale