



*Un enfant de plus, c'est une
corde musicale qui vient
ajouter ses vibrations à celles
qui actionnent
harmonieusement le cœur des
parents. (Joseph Dias)*



Guide de changement de ma consommation d'alcool et de drogues



À l'intention des femmes
enceintes, de leur conjoint
et des parents de
jeunes enfants

**Note : Ce guide doit être imprimé recto/verso
et plié en deux.**

Ce livre appartient à :



Dépôt légal 2011

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011

Bibliothèque et Archives Canada, 2011

ISBN 978-2-9810412-8-9

Toute reproduction partielle ou totale de ce document est autorisée
avec mention de la source.

Dans le but d'alléger le texte, lorsque le contexte de rédaction l'exige,
le genre masculin est utilisé à titre d'épicène.

UN JOUR À LA FOIS!

Avoir un objet significatif te rappelant ton objectif en lien avec ta consommation peut être un bon moyen pour faire face aux situations plus difficiles et éviter la rechute. Voici deux petites cartes que tu peux remplir et insérer dans ton portefeuille pour toujours avoir sous la main un petit aide-mémoire t'aidant à surmonter les obstacles.

✂

Phrase ou pensée: _____

Mon objectif en lien avec ma consommation: _____

Stratégies pour faire face à la rechute: _____

Personne à contacter en cas de besoin: _____ No de téléphone: () _____

✂

Phrase ou pensée: _____

Mon objectif en lien avec ma consommation: _____

Stratégies pour faire face à la rechute: _____

Personne à contacter en cas de besoin: _____ No de téléphone: () _____



« On ne peut comprendre la vie qu'en regardant en arrière ; on ne peut la vivre qu'en regardant en avant. »

Søren Kierkegaard

Élaboré par:

Marie-Pierre Milot avec la collaboration de Marie-Ève Rousseau, sous la supervision de Jean-Marc Ménard du Centre de réadaptation en dépendance Domrémy Mauricie/Centre-du-Québec, dans le cadre d'une action financée par le fonds des initiatives communautaires de la stratégie antidrogue, Mars 2011

Sources:

Brown, R.L., and Rounds, L.A. Conjoint screening questionnaires for alcohol and drug abuse. *Wisconsin Medical Journal* 94:135-140, 1995.

Comité permanent de lutte à la toxicomanie. (2003). *La consommation de psychotropes: Portrait et tendances au Québec*. Québec

Institut de la statistique du Québec. Gouvernement du Québec. (2010) *L'Enquête québécoise sur la santé de la population; pour en savoir plus sur la santé des Québécois*, Québec.

National institute on alcohol abuse and alcoholism (2010), *Rethinking drinking, alcohol and your health*, NIH Publication No.10-3770

Parkes, T., Poole, N., Salmon, A., Greaves, L. & Urquhart, C., (2008) *Double Exposure: a better practices review on alcohol Interventions during Pregnancy*, Vancouver, BC:British Columbia, Centre of excellence for womens's health,

Ross, D. (2006). *The Decision*, Pavillon Foster, Montréal

Ross, D. (2006). *A guide successfully changing substance use habits*, Pavillon Foster, Montréal.

Rousseau, M-E., Domrémy MCQ (2010), *Guide de changement, apprendre de nouvelles stratégies pour modifier ma consommation*.

Simard, C. (1999), *Évaluation et intervention auprès des jeunes consommateurs*. Comité régional de perfectionnement des professionnels. Québec

Simoneau, H., Landry, M., & Tremblay, J. (2004). *Alcochoix+, manuel du participant*. Recherche et intervention sur les substances psychoactives - Québec (RISQ) : Montréal, Québec.

Watter, S., Gaudet, É (2002). *Guide de stratégies, cesser de consommer et prévenir la rechute*, Centre de réadaptation Le Virage, Sorel.

TABLE DES MATIÈRES

	Page
Félicitations.....	3
Évaluation de ma consommation	4
Évaluation d'une semaine type.....	5
Quelques renseignements au sujet de l'alcool.....	6
Quelques renseignements au sujet des drogues.....	8
Évaluation du profil de consommation	9
Les étapes de changement.....	10
Formation des organes au cours de la grossesse.....	11
Des conséquences irréversibles	13
Impacts de ma consommation sur la grossesse et l'enfant.....	14
Et toi, futur papa.....	16
Ma consommation, pourquoi?.....	17
Besoins comblés par la consommation	18
Peser le pour et le contre	19
Prêt à commencer	20
L'action.....	21
Les premiers changements	22
Changer mes habitudes	23
Trouver des alternatives.....	24
Idées d'alternatives à ma consommation	25
Développer et utiliser le soutien des autres	26
Situations à risque.....	29
Gérer les envies et les pulsions de consommer	31
Gérer le stress et les émotions efficacement	33
Maintenir le changement.....	35
Les chutes	36
Calendrier d'évolution.....	37
Et la famille	40
Tu as besoin d'aide?	41
Notes personnelles	43
Références	45
Un jour à la fois.....	46

Félicitations!

Tu as décidé de consulter le présent guide de changement! C'est une bonne idée de prendre le temps de t'informer et de réfléchir sur ta consommation !

Le fait de vivre une grossesse ou d'avoir de jeunes enfants, autant dans un rôle de mère ou de père, nous amène parfois à faire des choix dans notre vie. Ce guide te permettra de mieux définir ton choix à l'égard de ta consommation d'alcool et/ou de drogues. Tu y trouveras des renseignements, des trucs et des idées pour réfléchir à ta consommation, la modifier ou surmonter les difficultés qui pourraient se présenter.

Nous te suggérons de compléter ce guide avec l'aide d'un intervenant du réseau de la santé et des services sociaux (CSSS, C), Domrémy) qui pourra répondre à tes questions, te guider et te soutenir dans ta démarche.

Il n'y a pas de méthode qui soit bonne pour tout le monde parce que chacun est unique. Plus tu en sauras sur le sujet, plus il te sera facile de faire des choix, donc à toi de choisir, d'essayer et de mettre en action les moyens qui font du sens pour toi.

Utilise aussi ton imagination, pense aux moyens que tu as déjà essayés et qui ont fonctionné pour toi!



Bon succès!



Notes personnelles





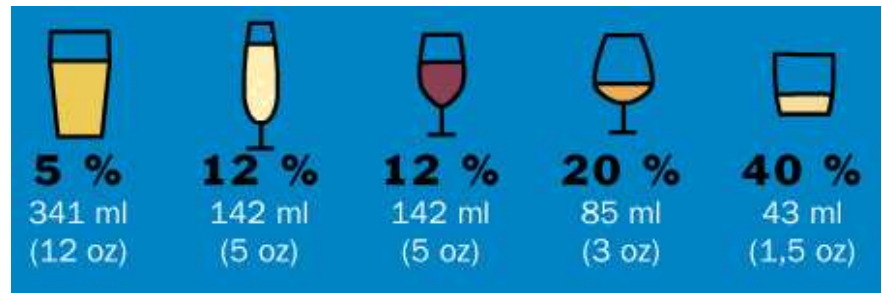
ÉVALUATION DE MA CONSOMMATION

Tu aimes consommer de l'alcool et des drogues et tu as l'impression de consommer comme tout le monde...

Fais d'abord un relevé de tes consommations pour voir où tu te situes selon les types de buveurs et/ou de consommateurs au Canada.

Comment mesurer ma consommation d'alcool?

On mesure la consommation d'alcool en utilisant la notion de «consommation standard» en ce qui concerne l'alcool. Voici à quoi équivaut une «consommation standard»:



Une bière Verre de champagne Verre de vin Verre de porto Un shooter

Attention! Les formats de bières sont importants à prendre en considération!

Exemple:

1 grosse bière (625 ml) à 5% = 2 consommations

1 Max Bull (1,18 l) à 5% = 3,5 consommations

Comment mesurer ma consommation de drogue?

En ce qui concerne la consommation de drogue tu peux la noter en gramme, en nombre de pilules, en points, tout dépendant de la substance que tu consommes.

ÉVALUATION D'UNE SEMAINE TYPE

Choisis une semaine qui ressemble à tes habitudes de consommation pour noter ta consommation actuelle:



JOUR DE LA SEMAINE	NOMBRE DE CONSOMMATIONS D'ALCOOL	CONSOMMATION DE DROGUE
DIMANCHE	_____	_____
LUNDI	_____	_____
MARDI	_____	_____
MERCREDI	_____	_____
JEUDI	_____	_____
VENDREDI	_____	_____
SAMEDI	_____	_____
TOTAL	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Dans la dernière année, lors d'une même journée, as-tu déjà:

- Pour les **HOMMES**: pris plus de 5 verres? Oui Non
- Pour les **FEMMES**: pris plus de 4 verres? Oui Non

Petites questions en rafale sur ta consommation d'alcool et/ou de drogue:

- Ta consommation te surprend-elle? Oui Non
- À ton avis, est-ce que tu consommes plus ou moins que la moyenne des gens? _____

Alcooliques Anonymes

www.aa.org

<http://aa-quebec.org>

1-866-376-6279



Narcotiques Anonymes

<http://www.naquebec.org>

1-800-879-0333

Ligne Prévention Suicide

1-866-APPELLE

(1-866-277-3553)

Drogue: aide et référence

<http://www.drogue-aidereference.qc.ca>

1-800-461-0140

SOS Violence Conjugale

1-800-363-9010

Agression sexuelle

1-888-933-9007

Centre de santé et services sociaux de ma région:

Téléphone: _____

Maison de la famille de ma région:

Téléphone: _____

Motherisk (disponible en français)

1-877-327-4636

TU AS BESOIN D'AIDE? TU VEUX PLUS D'INFORMATION?



Voici quelques numéros en cas de besoin:

Mon intervenant _____
 Téléphone _____
 Mon médecin _____
 Téléphone de la clinique _____

Centre de réadaptation en dépendance Domrémy Mauricie/Centre-du-Québec:

www.domremymcq.ca

Contacte le centre le plus près de chez toi:

Drummondville.....	819-475-0242
Bécancour.....	819-298-2144
La Tuque.....	819-523-6113
Louiseville.....	819-228-2731
Nicolet.....	819-293-2071
Plessisville.....	819-362-6301
Trois-Rivières.....	819-374-4744
Sainte-Tite.....	418-365-7556
Sainte-Geneviève-de-Bastion.....	418-362-2728
Shawinigan.....	819-536-0004
Victoriaville.....	819-752-5668

Info-Santé
811

Urgence
911

QUELQUES RENSEIGNEMENTS AU SUJET DE L'ALCOOL

L'organisation mondiale de la santé (OMS) a établi des standards reliés à la consommation d'alcool pour des adultes en santé (non enceintes) afin d'évaluer les risques associés. Les voici:

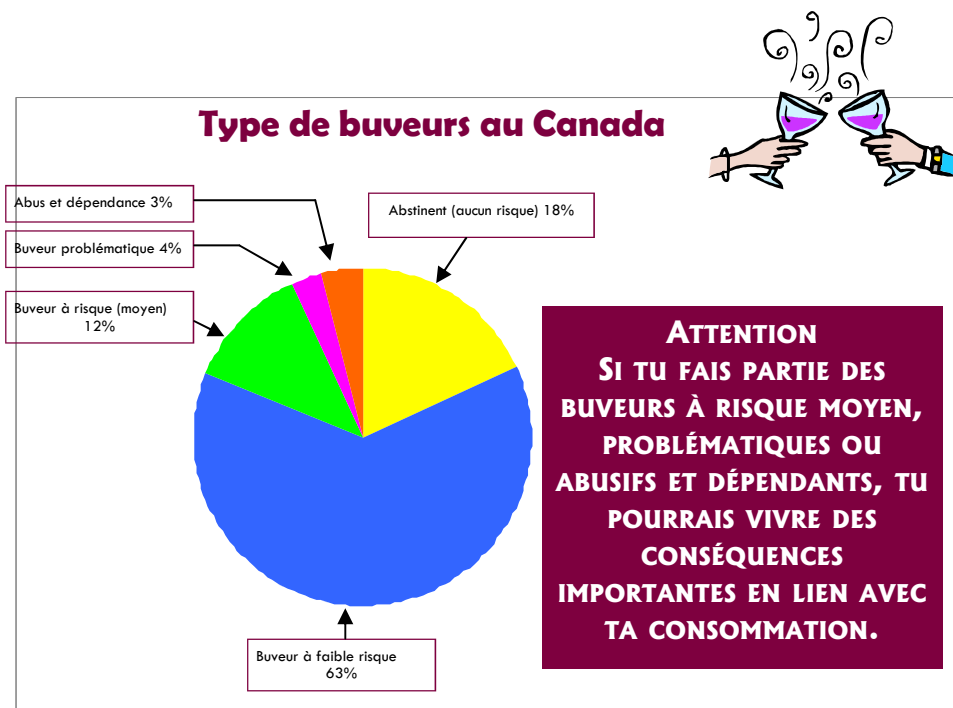
	Hommes	Femmes
Aucun risque	<ul style="list-style-type: none"> 0 consommation 	<ul style="list-style-type: none"> 0 consommation
Risque faible	<ul style="list-style-type: none"> entre 1 et 14 consommations par semaine et Pas plus de 2 consommations par jour Au moins 2 jours d'abstinence par semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> entre 1 et 9 consommations par semaine et Pas plus de 2 consommations par jour Au moins 2 jours d'abstinence par semaine.
Risque moyen	<ul style="list-style-type: none"> entre 15 et 33 consommations par semaine 	<ul style="list-style-type: none"> entre 10 et 23 consommations par semaine
Risque élevé	<ul style="list-style-type: none"> 34 consommations et plus par semaine 	<ul style="list-style-type: none"> 24 consommations et plus par semaine

Selon ton relevé de consommation de la page précédente, à quel niveau de risque te situes-tu par rapport à l'alcool?



MOI ET LES AUTRES BUEURS D'ALCOOL

Maintenant, regarde avec les résultats où tu te situes par rapport aux buveurs canadiens



Pourcentage des Québécois qui boivent 5 verres ou plus par occasion

Hommes

Jamais	47,5%
Moins de 12 fois par an	25,7%
12 fois et plus par an	26,0%

Femmes

Jamais	70%
Moins de 12 fois par an	19,4%
12 fois et plus par an	9,7%

Pourquoi est-il mauvais de boire cinq boissons ou plus au cours de la même journée?

Les journées de forte consommation d'alcool augmentent le risque de conséquences négatives. Si tu élimines ces jours de forte consommation, tu réduis d'environ 50% tes risques d'être confronté à des problèmes tels qu'une détérioration de l'état physique ou psychologique, l'aggravation de certaines maladies, la dégradation des relations familiales, des absences répétées à l'école ou au travail, des infractions répétées, etc.

ET LA FAMILLE...

Maintenant que tu es parent, quelles sont tes intentions au niveau de la famille?

- Avoir un autre enfant tout de suite
- Utiliser une méthode contraceptive pour éviter une grossesse non-planifiée.

Que connais-tu au sujet des méthodes contraceptives?

Si tu ne désires pas avoir d'autres enfants tout de suite, quel(s) moyen(s) de contraception prévois-tu utiliser?

- Condom
- Contraceptifs oraux (la pilule)
- Contraceptif injectable (Depo-Provera)
- Timbres contraceptifs
- Anneau vaginal
- Stérilet
- Système intra-utérin (Mirena)
- Autre: _____



Quand et comment prévois-tu te procurer ta méthode contraceptive?

Une infirmière du Centre de santé et de services sociaux (CSSS) peut t'aider à faire ton choix et t'accompagner dans tes démarches.

Mois _____ année _____

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

Humeur: 😊 😐 😞 Consommation: 😊 😐 😞

Mois _____ année _____

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

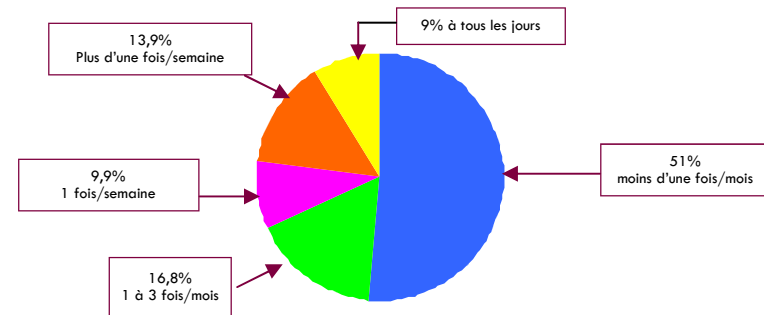
QUELQUES RENSEIGNEMENTS AU SUJET DES DROGUES

L'Enquête québécoise sur la santé de la population de 2008, nous révèle que parmi les personnes de 15 ans et plus:

- Environ **1 personne sur 2** (54%) n'a **jamais consommé** de drogues au cours de sa vie
- Environ **le tiers** (33%) en a **déjà fait usage**
- Un peu plus d'une **personne sur 10** (13%) en a **consommé durant la période des 12 derniers mois** précédant l'enquête.

Voici la répartition de la fréquence de consommation des 13% qui ont consommé au cours de la dernière année.

Type de consommateurs au Canada



La fréquence à laquelle est consommée une substance influence le niveau de risque de dépendance. Au Québec, en 2002, on évaluait que 0,8% des personnes de 15 ans et plus était à risque d'être dépendante de drogues illicites.

TU FAIS PARTIE DES BUVEURS À RISQUE MOYEN, PROBLÉMATIQUES OU ABUSIFS ET DÉPENDANTS D'ALCOOL OU TU AS UNE CONSOMMATION RÉGULIÈRE DE DROGUE (une fois et plus par semaine)?

Voici certaines **conséquences** qui pourraient apparaître en lien avec ta consommation:

- Effets sur ta santé physique
- Effets sur tes liens d'amitié ou sociaux
- Effets sur ta vie de couple ou ta vie de famille
- Effets sur le travail, les études, les opportunités d'emploi
- Effets sur ta situation judiciaire ou financière, etc..

Et toi, vis-tu des conséquences de la sorte en lien avec ta consommation

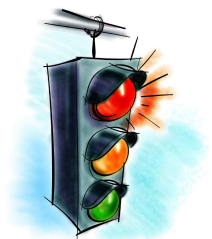
Oui Non

Si oui, lesquelles :

**VOICI QUELQUES QUESTIONS (CAGE-AID)
PERMETTANT D'ÉVALUER TON PROFIL DE
CONSOMMATION**



	Oui	Non
As-tu jamais senti que tu devais diminuer ta consommation d'alcool ou de drogues?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que des personnes t'ont importuné en te critiquant au sujet de ta consommation d'alcool ou de drogues?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu jamais éprouvé du remords ou de la culpabilité au sujet de ta consommation d'alcool ou de drogues?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu déjà commencé la journée en buvant ou en prenant des drogues pour te donner de l'aplomb ou pour te débarrasser de la sensation de gueule de bois?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Si tu as répondu «oui» à une ou plusieurs questions, cela indique que tu pourrais présenter une consommation nuisible ou dangereuse et nécessite une évaluation plus complète.

Mois _____ année _____

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

Humeur: 😊 😐 😞 Consommation: 😊 😐 😞

Mois _____ année _____

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

Mois _____ année _____

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

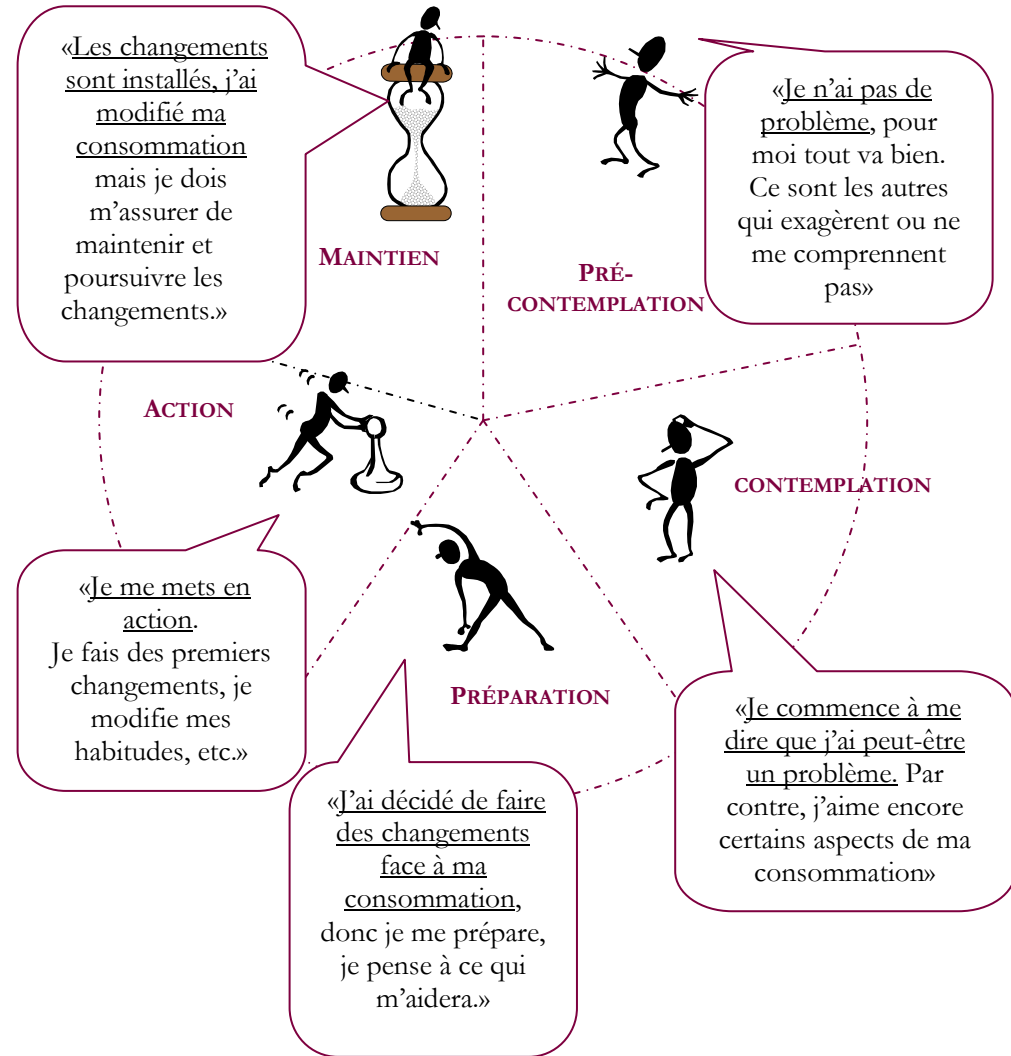
Humeur: 😊 😐 😞 Consommation: 😊 😐 😞

Mois _____ année _____

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

OÙ TE SITUES-TU?

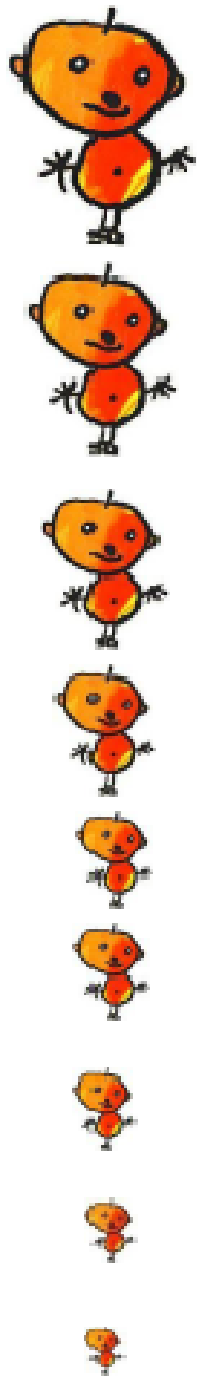
Cette page présente les étapes du changement... laquelle représente le plus ton état d'esprit actuel?



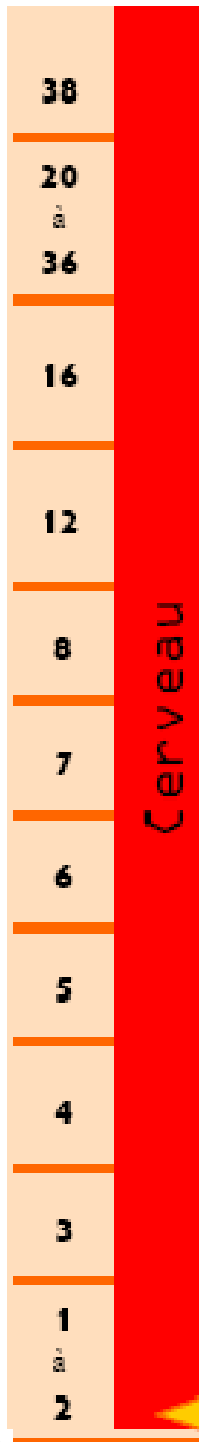
Discutes-en avec ton intervenant!

Pour quelque changement que ce soit, tout le monde passe par les mêmes étapes. Ton intervenant pourra te donner plus d'information et t'aider à cheminer à travers ces étapes.

Formation des organes au cours de la Grossesse



semaines



LES CHUTES

Il se peut qu'à certains moments, tu ne parviennes pas à contrôler et à gérer ton envie de consommer.

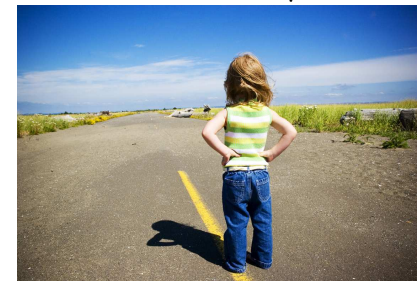
Si tu chutes (si tu consommes à nouveau), essaie de ne pas considérer cette chute comme un échec. Si tu as une chute, c'est que tu as eu une réussite avant, une période d'abstinence ou de changement dans ta consommation. Considère plutôt ta chute comme une perte de concentration en lien avec ton objectif. Au lieu de te culpabiliser et de te décourager, renouvelle plutôt ton engagement au changement.

Révisé ton contrat fait avec toi-même! (page 21)

Parle aux personnes que tu perçois comme aidantes!

Reprends contact avec ton intervenant s'il y a lieu ou appelle une ressource d'aide!

Appelle ta personne de soutien ou toute autre personne avec qui tu te sens à l'aise et en confiance!



Souviens-toi que la persévérance amène le succès!

Calendrier d'évolution:

Sers-toi des prochaines pages pour voir l'évolution de ta situation dans les 6 prochains mois. Profites-en pour y inscrire s'il y a lieu tes occasions de consommation, mais surtout tes bons coups, les stratégies que tu as utilisées, les activités que tu as réalisées, etc.

Tu peux aussi te servir des prochaines pages comme aide-mémoire pour des rendez-vous importants pour toi ou pour ton enfant, pour des anniversaires, etc. Il s'agit seulement que tu écrives le mois en cours ainsi que les jours. Sers-toi des petites figures pour évaluer ton humeur et ton niveau de réussite en lien avec ton objectif par rapport à ta consommation.

MAINTENIR LE CHANGEMENT

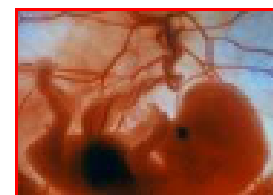
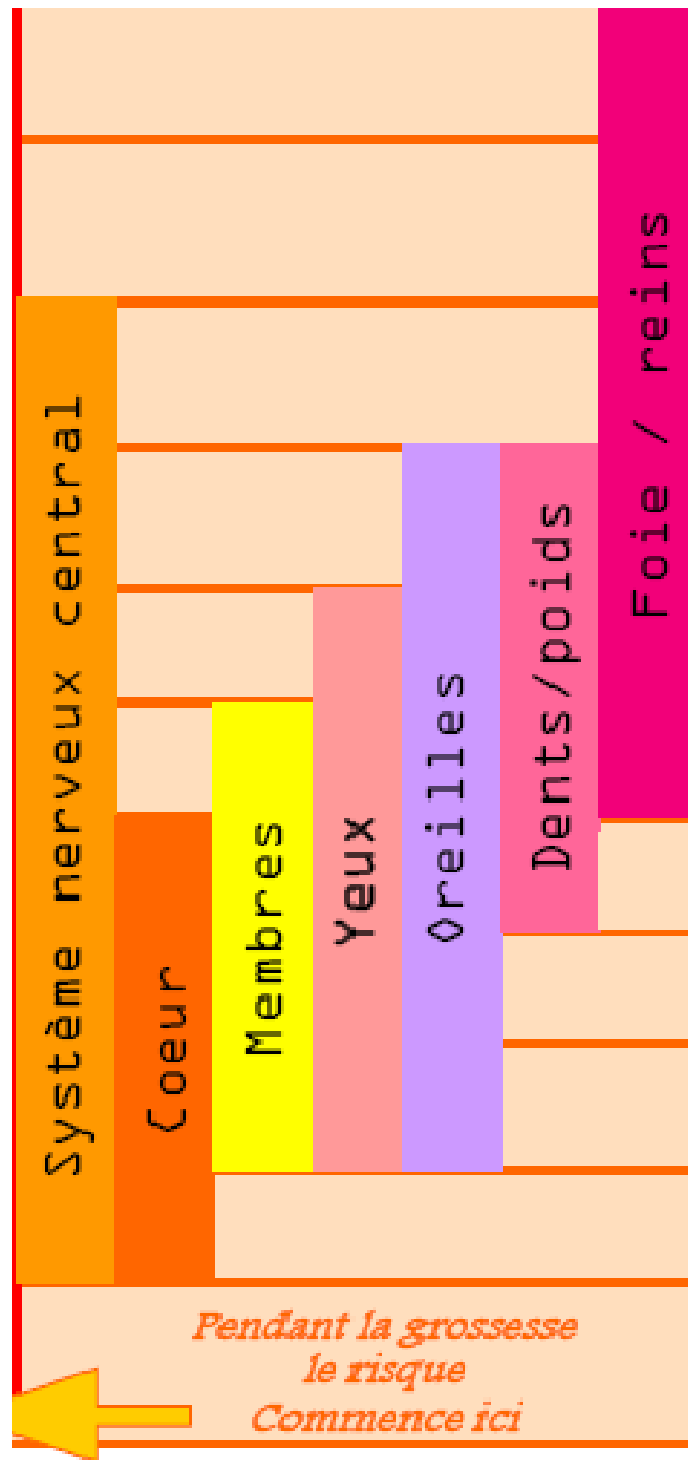
Quand les premiers changements seront faits, il y aura des moments où tu auras envie de rompre le contrat que tu as passé avec toi-même.

Le retour aux vieilles habitudes est l'une des raisons qui expliquent que des chutes peuvent survenir et que les objectifs peuvent ne pas être atteints. Dis-toi bien que de vieux souliers sont toujours confortables, mais qu'il s'agit de porter des souliers neufs quelque temps pour qu'ils deviennent aussi confortables que les anciens...

Selon ce que tu as lu dans ce guide, quelles stratégies sont les plus utiles et précieuses à tes yeux pour maintenir le changement:

Stratégies à utiliser pour maintenir le changement:

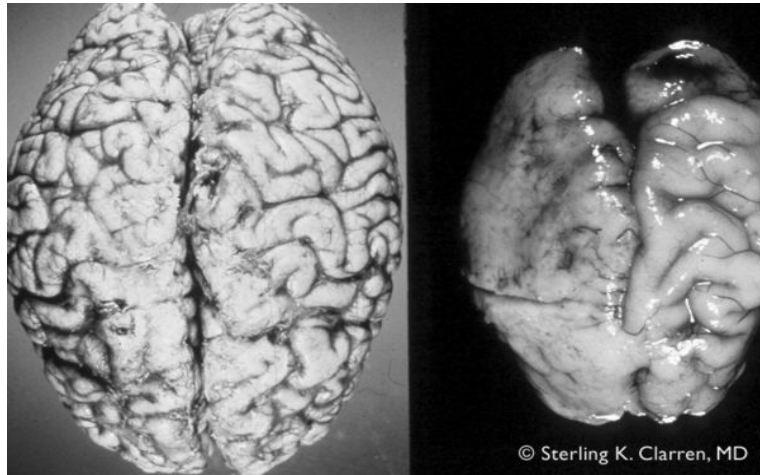
- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____



DES CONSÉQUENCES IRRÉVERSIBLES

Cette section s'adresse davantage à la future maman, mais il est bon que papa sache que...

Le cerveau du bébé se développe tout au long de la grossesse et peut être affecté à tout moment par la consommation de la mère



Voici un cerveau normal (à gauche) et un cerveau atteint (à droite) du syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) chez un nouveau-né de 6 semaines.

Le terme ETCAF (l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale) est utilisé pour décrire une gamme de déficiences qui peuvent survenir chez un individu dont la mère a consommé de l'alcool pendant la grossesse. Les personnes atteintes de l'ETCAF le sont pour toute la vie. Les femmes enceintes sont encouragées à ne pas consommer du tout d'alcool car même de petites quantités d'alcool augmentent les risques pour le fœtus. Les jours de forte consommation d'alcool sont particulièrement dangereux pour le fœtus.

Chez les femmes enceintes, la diminution de consommation est souhaitable, mais l'arrêt est préférable.

ÉMOTIONS EFFICACEMENT

ADOPTER DE BONNES HABITUDES DE VIE

Un meilleur équilibre au quotidien peut réduire les sources de stress. Voir la page 24 pour des suggestions

S'EXPRIMER

Mets par écrit comment tu te sens, parles-en à quelqu'un, etc.



RESPIRER PROFONDÉMENT

Inspire...Expire...Inspire...Expire...

MASSAGE GRATUIT

Masse ton cou et tes épaules, les tensions s'y trouvent souvent!

GÉRER LE STRESS ET LES

UN MOMENT POUR TOI

Prends un bain chaud, fais une sieste, ferme les lumières, écoute de la musique que tu aimes, etc...
ce moment t'appartient!

TEMPS DE RECU

Permits-toi un temps de recul, un temps pour laisser l'émotion ou le stress diminuer avant de prendre une décision sur les actions à faire.



RELAXATION

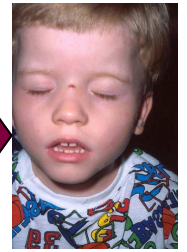
Écoute de la musique de relaxation, prends une tisane, fais une sieste...

EXERCICE PHYSIQUE

En respectant tes limites (ex. : marche, natation, jogging, bicyclette, etc.)



Enfants atteints du syndrome d'alcoolisation foetale (SAF).



Qu'est-ce que je connais des impacts que peut avoir ma consommation sur ma grossesse et sur mon enfant?

Voici quelques-uns des impacts potentiels d'une consommation durant la grossesse. Si tu choisisais de modifier ta consommation durant ta grossesse, quelles sont les conséquences que tu souhaiterais éviter à ton bébé?

- Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foetale (retard de croissance, déformation faciale, problème du système nerveux central, retard mental, etc.)
- Naissance prématurée
- Bébé de faible poids
- Sevrage d'alcool et de drogue de mon bébé à la naissance
- Déficience intellectuelle chez mon enfant
- Malformations congénitales
- Bébé irritable
- Bébé difficile à consoler
- Problèmes de sommeil chez mon enfant
- Problèmes émotionnels chez mon enfant
- Problèmes de concentration chez mon enfant d'âge scolaire
- Problèmes neurologiques
- Autres conséquences que tu souhaiterais éviter:



MON RÔLE OU FUTUR RÔLE DE PARENT

Le rôle de parent n'est pas une mince tâche! C'est un rôle palpitant, mais combien exigeant! Bien sûr, la modification de ta consommation pourrait avoir des **impacts sur ton rôle de parent**. En voici quelques exemples:

- Plus de patience
- Plus de confiance en mes capacités parentales
- Plus de disponibilité physique et psychologique
- Un sentiment d'accomplissement
- Une meilleure estime de moi
- Moins d'inquiétude sur les effets de ma consommation sur mon enfant
- Plus de moments agréables avec mon enfant
- Un sentiment de faire ce qu'il faut et de lui transmettre le meilleur de moi-même.

Et tu n'es pas seule...

Voici le témoignage d'Anaïs, 20 ans:

«C'était important pour moi d'arrêter de consommer dans ma grossesse parce que ce n'était pas à mon enfant d'assumer les conséquences de mes propres choix. Je ne voulais pas que mon enfant ait des déficits, c'est une petite merveille et je voulais qu'il ait les mêmes chances que tous les autres enfants. Consommer durant ma grossesse allait à l'encontre de mes valeurs personnelles.»

Je veux être un bon parent et offrir à mon enfant ce qu'il y a de meilleur!

LES PULSIONS DE CONSOMMER

**Quels moyens utiliser ?
Comment y faire face ?**

PARLE-TOI!

Souviens-toi des raisons que tu t'es données pour modifier ta consommation. Souviens-toi des conséquences de la consommation (voir page 19). Questionne toute baisse dans ton engagement vers le changement, demande-toi ce qui se passe.

VISUALISATION

Ferme les yeux. Vois-toi comme une personne abstinente, heureuse, en santé et en contrôle. Vois tous les aspects négatifs de la consommation. Imagine-toi dans une prison fabriquée de la substance à laquelle tu es dépendant et vois comment elle contrôle ta vie. Imagine une vie agréable avec ton enfant.

STOP

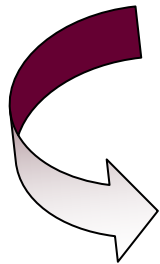
Dis «**STOP!**» à haute voix ou intérieurement, distrais-toi, lève-toi et fais autre chose. Permits-toi un délai, attends 10 ou 15 minutes en te changeant les idées.

AUTRES MOYENS:



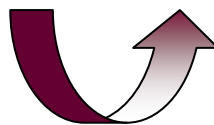
DÉCLENCHEURS

Quelles situations déclenchent chez-moi des envies de consommer?



PENSÉES/ÉMOTIONS

Comment je me sens et à quoi je pense quand ces situations ou ces envies de consommer arrivent?



Comme futur papa, tu disposes d'environ 9 mois pour te préparer à l'arrivée de ton enfant. Rappelle-toi que c'est une période très importante et un moment propice pour questionner tes choix et tes valeurs qui seront déterminants pour ton rôle de père.

Parmi les éléments suivants, lesquels pourraient être des bénéfices à la modification de ta propre consommation durant la période de grossesse?

- Soutenir la future maman dans sa grossesse (être attentif, à l'écoute)
- Être solidaire à la future maman en partageant ses choix par rapport à sa consommation. Souviens-toi qu'il n'y a pas de consommation jugée sécuritaire pour la femme enceinte
- Profiter de tous les moments concernant la grossesse et la naissance
- Me préparer à être un bon papa, à prendre mes responsabilités
- Prendre ma vie en main avec mes nouvelles responsabilités
- Définir mes priorités
- Avoir une meilleure stabilité, une qualité de vie de couple et familiale
- Améliorer la communication dans mon couple
- Avoir de meilleures habitudes de consommation à l'arrivée de mon enfant
- Être disponible physiquement et psychologiquement pour l'arrivée du bébé
- Avoir le sentiment de transmettre le meilleur de moi-même à mon enfant
- Autres raisons:

Ton rôle est primordial auprès de la future maman! Plus tu lui offriras un soutien en t'abstenant de consommer plus vous risquez d'avoir un avenir heureux avec votre enfant!

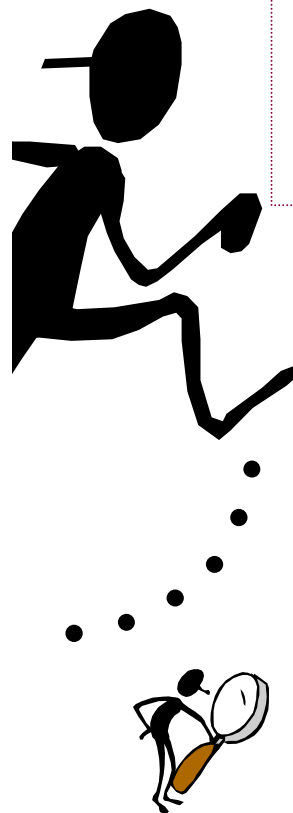


MA CONSOMMATION ... POURQUOI?

Afin de mieux prendre conscience de ce que ta consommation t'apporte et des avantages associés à celle-ci, coche les raisons pour lesquelles tu crois consommer de l'alcool et/ou des drogues.

Je consomme...

- Pour oublier la réalité
- Pour donner une fausse image de moi
- Pour me dégêner
- Pour embellir la réalité
- Pour être dans les nuages, les «vaps»
- Pour fuir la réalité
- Pour la performance
- Pour être meilleur dans mes occupations
- Pour que la vie soit plus belle
- Parce que je me sens seule
- Par curiosité
- Pour l'expérience
- Pour le plaisir
- Pour me sentir bien
- Parce que je n'ai rien d'autre à faire
- Pour combler le vide en moi
- Pour trouver des solutions à mes problèmes
- Pour me soulager
- Pour enlever la tension (stress)
- Pour avoir la paix
- Pour tripper
- Pour me faire des amis
- Parce que mes amis consomment
- Pour changer l'image que j'ai de moi
- Parce que ça va mal dans ma famille
- Autres: _____



SITUATIONS QUI IMPLIQUENT D'AUTRES PRODUITS que celui que je consomme

(ex. : alcool pour quelqu'un qui consomme des drogues)

Après l'arrêt de consommation, la tentation de consommer d'autres produits peut survenir. Le risque est que les besoins que tu comblais par ta substance première continuent à être comblés par une autre substance psychoactive. Ainsi, tu ne développeras pas de nouveau moyen pour combler tes besoins et ton problème ne sera pas réglé. S'il n'est pas possible d'éviter les situations impliquant la consommation d'autres produits au début de ton arrêt de consommation, demeure attentif à ce risque, car c'est comme régler un problème et en créer un autre.

INSOMNIE

Ne la combats pas! Lève-toi, fais quelque chose de relaxant.
Lis un livre, prends un verre d'eau, écris quelques lignes,
utilise des moyens de relaxation, etc.
Détends-toi!
Souviens-toi que personne ne meurt d'une nuit d'insomnie!!

PRESSIION SOCIALE

Sois autoritaire et demande qu'on ne t'offre pas de substance. Si possible, demande qu'on ne consomme pas près de toi. Sois prêt à quitter l'endroit si nécessaire.

Lesquelles sont plus à risque pour moi?
(les inscrire sur la page suivante)
Est-ce que je vois d'autres solutions possibles?

SITUATIONS À RISQUE

Plusieurs situations à haut risque de consommer à nouveau peuvent se présenter. Comme chaque personne est différente, chacune sera sensible à diverses situations.

TU TROUVERAS CI-APRÈS QUELQUES SITUATIONS POTENTIELLEMENT À RISQUE ET DES SUGGESTIONS POUR Y RÉAGIR SANS CONSOMMER.

TENSION ET ÉMOTIONS NÉGATIVES
(dépression, stress, irritabilité, etc.)

FATIGUE, BAISSÉ D'ÉNERGIE

Prends le temps de relaxer, prends une marche, fais de l'exercice, une activité plaisante, prends un bon repas, permets-toi une bonne nuit de sommeil.

COLÈRE, FRUSTRATION, CONFLIT INTERPERSONNEL

Tente de faire face à la situation plutôt que de cacher tes sentiments. Si c'est approprié, affirme-toi. Prendre le temps de se calmer avant de s'affirmer peut permettre de régler le conflit plus efficacement (voir pages 33 et 34)

BESOINS COMBLÉS PAR LA CONSOMMATION

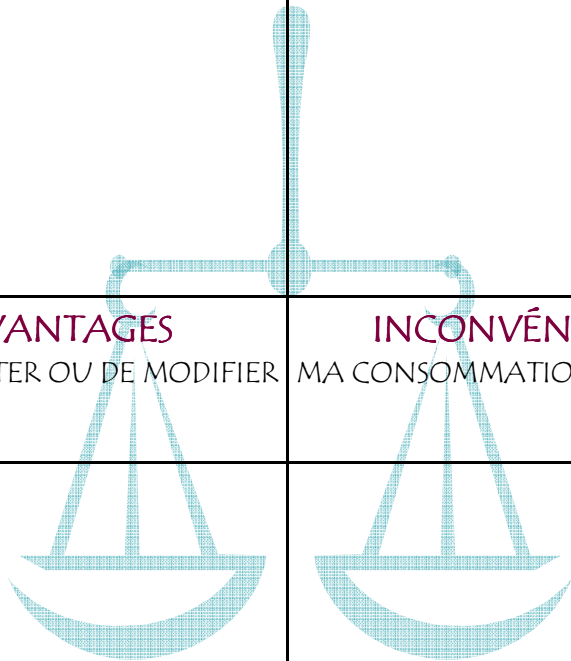
Si tu consommes, c'est que ta consommation répond à un besoin. Quel besoin tentes-tu de combler avec la consommation?

Lorsque je consomme, c'est que j'ai besoin ...


- De pouvoir exprimer mes émotions
- D'être aimé (de me le faire dire)
- D'être compris
- De me libérer
- De relaxer (détente)
- D'être heureux (bonheur)
- De réussir (succès)
- De me sentir bien (bien-être)
- D'être valorisé
- D'être énergique
- De m'épanouir
- D'être entouré
- De socialiser
- D'être utile
- D'être à l'aise
- De m'exprimer
- De décrocher de mes obligations
- D'oublier
- D'être en paix avec moi-même
- D'être en paix avec mon entourage
- D'appartenir à un groupe
- D'être satisfait de moi-même
- De m'aimer (m'apprécier)
- Autres: _____

PESER LE POUR ET LE CONTRE

Tu as de la difficulté à faire un choix?
Prends un moment pour y réfléchir...

<p>AVANTAGES DE CONTINUER</p>	<p>INCONVÉNIENTS À CONSOMMER</p>
	
<p>AVANTAGES D'ARRÊTER OU DE MODIFIER</p>	<p>INCONVÉNIENTS MA CONSOMMATION</p>

Voici un petit contrat à remplir avec la personne que tu auras choisie et qui aura accepté d'être ta personne de soutien:



Ma personne de soutien est:

et accepte de m'aider à _____

- Maintenir ma motivation
- Changer mes habitudes de vie
- Gérer les situations à risque
- Composer avec une chute (si cela se produit)
- Lire avec moi ce guide de changement et y souligner ensemble les stratégies qui peuvent s'appliquer à moi
- Autres :

*Signature de la personne en
cheminement*

Signature de la personne de soutien

Si tu ne veux pas déterminer une personne de soutien pour diverses raisons (ex: tu ne penses à personne en particulier, tu ne sais pas qui choisir, etc.), voici d'autres actions que tu pourrais faire et qui pourraient favoriser le soutien dont tu as besoin:

- Annoncer à ton entourage que tu veux modifier ta consommation
- Chercher du soutien auprès de tes amis et de ta famille
- Fréquenter les groupes d'entraide (AA, NA)
- Parler de ta consommation avec un intervenant
- Passer plus de temps avec les gens qui ne consomment pas autour de toi
- Demander à ton entourage de t'encourager, de te soutenir
- Demander aux gens de ne pas consommer près de toi et de ne pas t'offrir de consommation.
- T'affirmer de façon efficace auprès des autres, apprendre à composer avec la colère et la frustration plutôt que de consommer
- _____
- _____
- _____



Parmi les personnes que tu as citées précédemment, il pourrait être utile de demander à une de ces personnes d'être ce qu'on pourrait appeler: ta personne de soutien.

Qu'est-ce qu'une «personne de soutien»?

Une «personne de soutien» est une personne que tu auras choisie et qui aura accepté d'être là pour toi durant ton cheminement quel qu'il soit. C'est une sorte de «marraine» ou de «parrain» qui est au courant de ta démarche et qui est attentif à toi.

Comment perçois-tu, en fonction de tes besoins, le rôle d'une «personne de soutien»?

- Qu'elle s'informe sur mon cheminement
- Qu'elle me valorise lorsque je fais des bons coups
- Qu'elle discute avec moi si elle remarque une baisse de motivation
- Qu'elle m'aide à changer mes habitudes de vie
- Qu'elle ne me critique pas et qu'elle me ramène aux raisons de la modification de ma consommation.
- Autres :

Qui peut correspondre à cela dans ton entourage?



PRÊT À COMMENCER?

Si tu envisages modifier ta consommation, tu dois décider si tu la modifies ou si tu l'arrêtes. C'est une bonne idée de discuter des différentes options avec ton médecin, un ami, un intervenant ou quelqu'un en qui tu as confiance.

Mon but par rapport à ma consommation de _____:

- Je ne veux pas consommer plus de _____ par jour et pas plus de _____ jour(s) par semaine.
- Je veux arrêter ma consommation

Raison: la raison la plus importante pourquoi je veux faire ce changement est:

Stratégies: j'utiliserai les stratégies suivantes (voir les premiers changements page 22)

Personnes: ces personnes peuvent m'aider dans ma démarche:

Signes de succès: je sais que j'aurai réussi lorsque ...

Obstacles possibles: certains obstacles pourraient survenir, quels sont-ils et voici comment je les surmonterai:

L'ACTION



Ton objectif est défini; choisis maintenant une **DATE DE CHANGEMENT** Cela peut t'aider et te motiver à passer à l'action.

Pour t'aider à le faire, tu peux passer un contrat avec toi-même :

Désigne une journée comme *Jour de changement* et mets-toi en action pour respecter ton contrat.



MON jour de
changement est...

Signature de la personne
en traitement : _____

Date : _____

NOTE

*Si tu as déjà eu des sevrages difficiles ou que tu remarques **des symptômes de sevrage importants** (stress, tremblements, sueurs, nausées, etc.), tu devrais **consulter un professionnel** pour t'assurer que ton arrêt de consommation puisse se faire sans danger.*

DÉVELOPPER ET UTILISER LE SOUTIEN DES AUTRES

POURQUOI?

La consommation amène souvent les gens à s'isoler et à se distancer des personnes qui ne consomment pas ou qui contrôlent leur consommation. Lors d'un changement des habitudes de consommation, il est important de bâtir ou de rebâtir les relations qui peuvent être profitables.

QUI?

Quelles sont les personnes autour de toi qui peuvent te soutenir dans le changement que tu entreprends au niveau de ta consommation?



Quelles sont les caractéristiques personnelles de ces personnes qui font en sorte qu'elles sont un bon soutien pour toi?

IDÉES D'ALTERNATIVES À MA CONSOMMATION

- Aller marcher
- Faire de l'exercice
- Respirer profondément
- Se changer les idées (cinéma, promener les animaux, etc.)
- S'inscrire à des ateliers ou des cours
- Faire du dessin, des mandalas, des casse-têtes, etc.
- Faire du bénévolat
- Écouter de la musique, danser
- Parler avec un ami
- Écrire dans un journal
- Aller aux meetings AA et/ou NA
- Prendre un bon bain chaud
- Dormir
- Utiliser des techniques de relaxation (yoga)
- Faire une liste de choses à faire et classer en ordre de priorité
- Être en compagnie de gens agréables
- Écouter des films drôles
- Écouter une série télévisée que tu aimes
- Lire un livre
- Manger 3 repas par jour
- Fréquenter des endroits sans consommation
- Faire des mots croisés
- Décorer ton logement
- Faire du jardinage
- Faire quelque chose que tu aimes, te faire plaisir
- Te parler comme si tu étais ton ou ta meilleur(e) ami(e)
- D'autres alternatives que tu connais et que tu as peut-être déjà essayées:



LES PREMIERS CHANGEMENTS

Surtout dans les premiers jours, certaines **stratégies** peuvent aider à gérer les envies de consommer. En voici quelques-unes que nous jugeons efficaces. Mets un crochet sur celles essayées et celles qui ont été efficaces pour toi.

Moyens essayés



Moyens efficaces



- Évite ou fuis les situations et endroits qui te donnent envie de consommer
- Évite de t'isoler. Appelle une personne pouvant te soutenir ou t'aider.
- Face à une forte envie, donne-toi un délai avant de consommer (ex. : attendre 15 minutes).
- Durant ce délai, change-toi les idées : prends de grandes respirations, lève-toi et étire-toi, va prendre une marche (changer d'air)
- Garde sur toi des choses à te mettre dans la bouche (ex. : bonbon, gomme, menthe, etc.)
- Garde près de toi des objets et activités pour te distraire (ex. : casse-tête, mots croisés, livre, revue)
- Rappelle-toi les raisons pour arrêter de consommer
- Dis-toi **STOP** à haute voix (ou intérieurement), lève-toi et fais autre chose
- Centre tes pensées sur quelque chose de différent : compte à rebours par 3 à partir de 150 (150, 147, 144, ...), pense à un rêve ou une fantaisie, centre-toi sur une tâche à faire...
- Autres stratégies que tu connais:

CHANGER MES HABITUDES

Quand une personne consomme, un lien se crée entre la situation dans laquelle elle consomme et l'effet que lui procure la substance.

Cela s'imprime dans le cerveau et dans les habitudes de la personne. En voulant cesser la consommation, certaines situations, personnes, endroits et objets peuvent déclencher une envie de consommer.

Et si je m'observe?
Quand est-ce que je consomme habituellement?



Endroit	Avec qui?	État d'âme, pensées	Nouvelle activité/intérêt pour remplacer la substance
Ex : Salon	Seul	Ennui	Aller prendre une marche

Trois activités ou moyens qui peuvent remplacer la consommation:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



TROUVER DES ALTERNATIVES

Quel est ou était mon mode de vie en consommation?

Comment j'évaluerais...

Mes repas...

Mes activités et loisirs...

Mon stress...

Mes fréquentations...

Mes habitudes de vie en général...

Quels sont les changements que je veux apporter à mon mode de vie? (alcool, drogue, cigarette, café, exercice, etc.)

Voici des suggestions d'alternatives à ton mode de vie actuel.

Faire de l'exercice tous les jours

Habitue ton corps à bouger, prends les escaliers au lieu de l'ascenseur, marche plutôt que prendre ta voiture, etc.

Pratiquer la relaxation et la méditation

Avoir un ou des loisirs

Essaies-en de nouveaux ou bien reprends un loisir que tu avais l'habitude d'aimer

Alimentation saine

Mange 3 repas par jour, prends moins de café, opte pour du décaféiné, du thé ou de la tisane

Avoir du plaisir sans consommer

Fais une activité plaisante plusieurs fois par semaine

Changer la routine associée à la consommation

Ex: ne t'assois pas devant la télé en arrivant, évite les amis consommateurs, enlève les objets, affiches qui te font penser à la consommation, va dans des endroits où il est difficile de consommer (ex: bibliothèque, cinéma, piscine, etc.)

Image de soi

Essaie un nouveau look, une nouvelle coupe de cheveux, de nouveaux vêtements.

