



Guide de changement

*Apprendre de nouvelles stratégies
pour modifier la consommation*



**Les documents suivants ont servis de base à l'élaboration
de ce guide :**

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

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

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

**Adapté par Marie-Ève Rousseau de
Domrémy MCQ en août 2010.**

**2^e version en mars 2011 révisée grâce à la contribution
d'autres collègues de Domrémy. Merci à tous!**

Note :

CE GUIDE DOIT ÊTRE IMPRIMÉ RECTO/VERSO ET PLIÉ EN DEUX.



Vous avez décidé de modifier votre consommation!



Bravo pour tout ce que vous a demandé le fait de prendre cette décision! **Un gros pas est fait mais il ne faut pas lâcher!**

C'est pour cette raison que ce document vous a été remis. Vous y trouverez des trucs et idées pour faire face aux difficultés qui pourraient vous empêcher d'atteindre le but que vous vous êtes fixé face à votre consommation, que ce soit l'abstinence ou la modération.

Chacun étant unique, il n'y a pas de méthode qui soit bonne pour tout le monde. À vous de choisir, d'essayer et de mettre en action les moyens qui font du sens pour vous.

Parlez-en avec votre intervenant(e), il (elle) est là pour vous aider et vous guider dans les changements que vous avez décidé d'entreprendre.

Utilisez aussi votre imagination!! N'hésitez pas à trouver vos propres moyens, qui ne sont peut-être pas dans ce document!

Bon succès!!!

RÉSUMÉ – VOTRE PLAN

Moyens les plus aidants pour maintenir le changement :



Situations à risque / **Déclencheurs** potentiels d'une envie de consommer :



Besoin d'aide ?

En cas d'urgence...

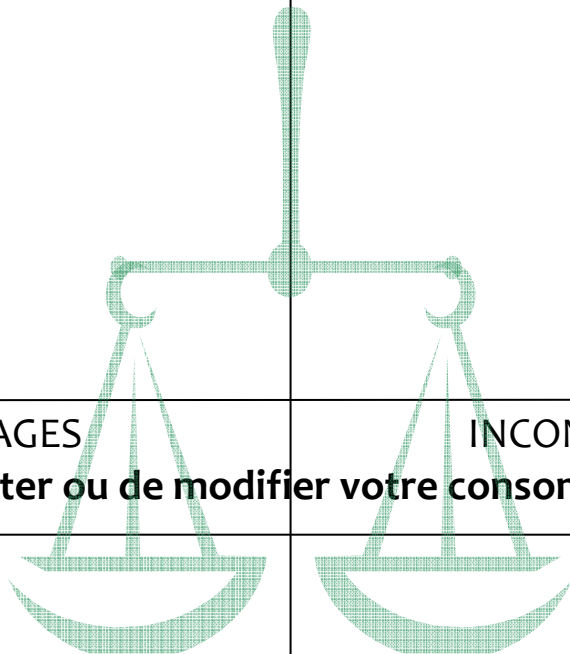
Ressources / Personnes aidantes à appeler

Actions à prendre / Moyens à utiliser

PESER LE POUR ET LE CONTRE

Vous avez de la difficulté à faire un choix?
 Vous pouvez prendre le temps d'y réfléchir...

| | |
|--|---------------|
| AVANTAGES de continuer à consommer | INCONVÉNIENTS |
| AVANTAGES d'arrêter ou de modifier votre consommation | INCONVÉNIENTS |



DROGUE: AIDE ET RÉFÉRENCE

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

1-800-265-2626

JEU: AIDE ET RÉFÉRENCE

<http://jeu-aidereference.qc.ca/>

1-800-461-0140

SOS VIOLENCE CONJUGALE

1-800-363-9010

AGRESSION SEXUELLE

1-888-933-9007

CSSS DE MA RÉGION

Téléphone : _____

PERSONNES POSITIVES DE VOTRE ENTOURAGE :

Nom : _____

Téléphone : _____

Nom : _____

Téléphone : _____

Nom : _____

Téléphone : _____

BESOIN D'AIDE? DE PLUS D'INFORMATION?

DOMRÉMY

www.domremymcq.ca

Votre intervenant(e) : _____

Téléphone : _____

Poste : _____

ALCOOLIQUE ANONYMES

<http://aa-quebec.org>

1-866-376-6279 (Mauricie-Bécancour-Nicolet)

1-888-478-7030 (Région Drummondville)

819-758-3959 (Région Victoriaville)

NARCOTIQUES ANONYMES

<http://www.naquebec.org/>

1-800-879-0333

LIGNE PRÉVENTION SUICIDE

1-866-APPELLE

(1-866-277-3553)

INFO-SANTÉ

811

(Urgence : 911)

VOTRE PLAN DE MATCH



Votre ou vos **objectifs** face à votre consommation :

Étapes pour y arriver (moyens, actions, etc.):

Ces **personnes** peuvent vous aider...





L'ACTION

Une fois votre objectif choisi, identifiez une DATE DE CHANGEMENT. Cela peut vous aider à passer à l'action

Vous pouvez faire un contrat avec vous-même :

Désignez une journée comme *Jour de changement* et mettez-vous en action pour respecter votre contrat



VOTRE Jour de changement est...

Date

Signature

NOTE IMPORTANTE

Si vous avez déjà eu des sevrages difficiles ou que vous remarquez **des symptômes de sevrage importants** (stress, tremblements, sueurs, nausées, etc.), vous devriez **consulter un professionnel** pour vous assurer que votre arrêt de consommation peut se faire sans danger.

| Jeudi | Vendredi | Samedi | BILAN |
|-------|----------|--------|--|
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |



Votre calendrier

MOIS DE :

LES PREMIERS CHANGEMENTS

Certaines **stratégies** peuvent aider, surtout dans les premiers jours, à gérer les envies de consommer

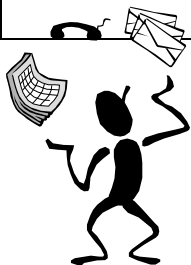
| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi |
|----------|-------|-------|----------|
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |

Moyens
essayés



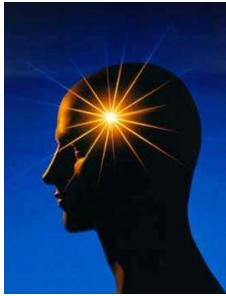
Moyens
efficaces

- Éviter ou fuir les situations et endroits qui donnent envie de consommer
- Face à une forte envie, se donner un délai avant de consommer (ex. : attendre 15 minutes).
- Dans ce délai, se changer les idées, par exemple:
En prenant de grandes respirations
En se levant et en s'étirant
En allant prendre une marche (changer d'air)
- Garder sur vous des choses à mettre dans la bouche (ex. : bonbon, gomme, menthe, etc.)
- Garder près de vous des objets et activités pour vous distraire (ex. : casse-tête, mots croisés, livre, revue)
- Se rappeler des raisons pour arrêter de consommer
- Se dire **STOP** intérieurement, se lever et faire autre chose
- Centrez vos pensées sur quelque chose de différent : compter à rebours par 3 à partir de 150 (150, 147, 144, ...), pensez à un rêve ou une fantaisie, centrez-vous sur une tâche à faire



NE PAS OUBLIER
CE MOIS-CI

CHANGER VOS HABITUDES ET



Quand une personne consomme, un lien se crée entre la situation dans laquelle elle consomme et l'effet que lui procure la substance. En voulant cesser la consommation, certaines situations, personnes, endroits et objets peuvent déclencher une envie de consommer.



Et si vous vous observez? Quand est-ce que vous consommez 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) _____



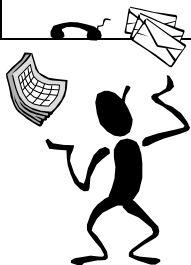
| Jeudi | Vendredi | Samedi | BILAN |
|-------|----------|--------|--|
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |



Votre calendrier

MOIS DE : TROUVER DES ALTERNATIVES

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi |
|----------|-------|-------|----------|
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |



**NE PAS OUBLIER
CE MOIS-CI**



**Quel était votre
mode de vie en
consommation?**

Vos repas...

Vos activités/loisirs...

Votre stress...

Vos habitudes de vie en
général...

**Suggestions pour un mode de
vie plus sain:**

Faire de l'exercice tous les jours

Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur,
la marche au lieu de la voiture, etc.

Avoir un ou des loisirs

En essayer de nouveaux ou bien reprendre
un loisir que vous aviez l'habitude d'aimer.

Alimentation saine

Mangez 3 repas par jour, prenez moins de
café, optez pour du décaféiné ou de la
tisane.

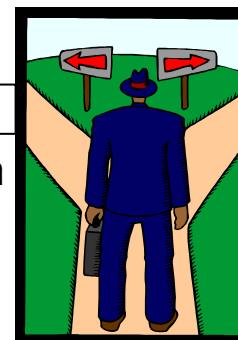
Avoir du plaisir sans consommer

Faire une activité plaisante plusieurs fois
par semaine.

Changer la routine associée à la
consommation

Ex.: Éviter les amis consommateurs,
enlever les objets qui vous font penser à la
consommation, aller dans des endroits où il
est difficile de consommer (ex.:
bibliothèque, cinéma, piscine, etc.), ...

Mode de vie en
consommation



Nouveau mode
de vie

SITUATIONS À RISQUE...

Certaines situations peuvent être à risque de chute... voici quelques exemples et des suggestions pour y réagir sans consommer.

Comme chaque personne est différente, chacun sera sensible à diverses situations.

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

Techniques suggérées aux pages 12 et 13.

FATIGUE, BAISSÉ D'ÉNERGIE

Relaxez, prenez une marche, faites de l'exercice, une activité plaisante, prenez un bon repas, permettez-vous une bonne nuit de sommeil.

COLÈRE, FRUSTRATION, CONFLIT INTERPERSONNEL

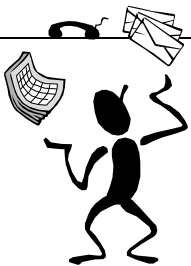
Si c'est approprié, affirmez-vous. Par contre, prendre le temps de se calmer avant de s'affirmer peut permettre de régler le conflit plus efficacement (voir page 12 et 13).

| Jeudi | Vendredi | Samedi | BILAN |
|-------|----------|--------|--|
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |
| — | — | — | Humeur 😊 😐 😞 Consommation 😊 😐 😞 |

Votre calendrier

MOIS DE :

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi |
|----------|-------|-------|----------|
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |
| — | — | — | — |



**NE PAS OUBLIER
CE MOIS-CI**

SITUATIONS QUI IMPLIQUENT D'AUTRES PRODUITS que celui pour lequel vous consultez

Après l'arrêt d'un produit, si vous en consommez encore d'autres, cela peut être un risque de chute. Discutez-en avec votre intervenant(e). S'il n'est pas possible d'éviter les situations impliquant d'autres substances au début de votre modification de consommation, demeurez attentif à ce risque.

INSOMNIE

Ne pas la combattre. Levez-vous, faites quelque chose de relaxant. Lisez un livre (un livre ennuyeux peut aider), détendez-vous, écrivez quelques lignes, etc.

Souvenez-vous que personne ne meurt d'une nuit d'insomnie!



PRESSIION SOCIALE

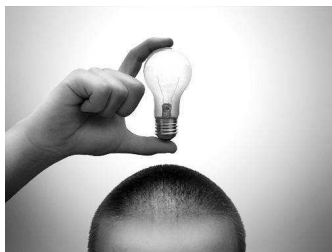
Soyez affirmatif et demandez qu'on ne vous offre pas de substance. Si possible, demandez qu'on ne consomme pas près de vous. Soyez prêt à quitter l'endroit si nécessaire.

Lesquelles sont plus à risque pour vous?
(les inscrire sur la page suivante)



Voyez-vous d'autres situations potentiellement à risque qui ne sont pas nommées? D'autres solutions possibles?

GÉRER LES ENVIES ET LES PERSONNE DE SOUTIEN

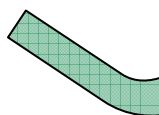


DÉCLENCHEURS

Quelles situations déclenchent chez vous des envies de consommer?

PENSÉES/ÉMOTIONS

Comment vous sentez-vous et à quoi pensez-vous quand ces situations ou ces envies de consommer arrivent?



À compléter avec votre personne de soutien

Votre personne de soutien est : _____

Votre personne de soutien accepte de vous aider à :

(cocher et remplir ce qui s'applique)

(voir note en bas de page)

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

Vous et votre personne de soutien avez consulté ou discuté des sections suivantes du présent document (cocher) :

- Peser le pour et le contre
- Votre plan de match
- L'action
- Les premiers changements
- Changer vos habitudes et trouver des alternatives
- Situations à risque
- Gérer les envies et les pulsions de consommer
- Gérer le stress et les émotions efficacement
- Développer et utiliser le soutien des autres
- Votre calendrier
- Maintenir le changement

NOTE : Le document *Guide et stratégies pour la personne de soutien* peut être utilisé pour fournir des balises à la personne de soutien.

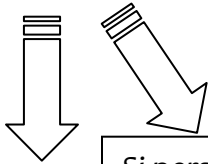
IMPLIQUER UNE PULSION DE CONSOMMER



Pourquoi?
Impliquer une personne de soutien dans votre démarche est un moyen de favoriser le recours au soutien des autres.

Qui?
Quelles qualités et caractéristiques voudriez-vous que votre personne de soutien possède?

À quoi vous attendez-vous, de quel type de soutien avez-vous besoin?



Qui peut correspondre à cela dans votre entourage?

Si personne ne correspond à cela... comment faire pour avoir plus de soutien (quels moyens employer ou quelles étapes suivre)?

QUELS MOYENS UTILISER? COMMENT Y FAIRE FACE?

Parlez-vous

Souvenez-vous des raisons que vous vous êtes données pour modifier votre consommation. Souvenez-vous des conséquences de la consommation (voir page 2). Questionnez toute baisse dans votre engagement vers le changement, demandez-vous ce qui se passe.

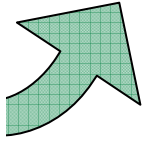
Visualisation

Fermez les yeux. Voyez-vous comme une personne abstinente, heureuse, en santé et en contrôle. Voyez tous les aspects négatifs de la consommation. Imaginez-vous dans une prison fabriquée de la substance à laquelle vous êtes dépendant et voyez comment elle contrôle votre vie.

STOP

Dites-vous STOP intérieurement, distrayez-vous, levez-vous et allez faire autre chose. Permettez-vous un délai, attendez 10 ou 15 minutes en vous changeant les idées.

AUTRES MOYENS :



GÉRER LE STRESS ET LES SOUTIEN DES AUTRES

UN MOMENT POUR VOUS

Prenez un bain chaud, faites une sieste, fermez les lumières, écoutez de la musique que vous aimez, etc...

CE MOMENT VOUS APPARTIENT!!

RELAXATION

Écoutez de la musique relaxante, prenez une tisane, faites une sieste, ...



TEMPS DE REcul

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

EXERCICE PHYSIQUE

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

Comment?

- ✓ Annoncez à votre entourage que vous voulez modifier votre consommation
- ✓ Cherchez du soutien auprès de vos amis et de votre famille
- ✓ Fréquentez les groupes d'entraide (ex. : A.A, N.A., É.A., etc.)
- ✓ Passez plus de temps avec les gens qui ne consomment pas autour de vous
- ✓ Demandez à votre entourage de vous encourager, de vous soutenir
- ✓ Demandez aux gens de ne pas consommer près de vous
- ✓ Demandez aux gens de ne pas vous offrir de consommation
- ✓ Affirmez-vous de façon efficace auprès des autres, apprenez à composer avec la colère et la frustration plutôt que de consommer

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____



DÉVELOPPER ET UTILISER LE ÉMOTIONS EFFICACEMENT!

Pourquoi?

Avoir des gens qui vous soutiennent dans votre démarche peut vous permettre :

- ✓ D'avoir quelqu'un à qui parler en cas de besoin
- ✓ De vous sentir apprécié et soutenu
- ✓ De ne pas porter un secret
- ✓ De parler de vos efforts et de vos objectifs
- ✓ D'accepter de recevoir de l'aide
- ✓ De ne pas vous sentir seul(e) dans votre démarche
- ✓ De passer du temps avec des gens positifs



Qui?

Y a-t-il des personnes autour de vous qui peuvent vous soutenir?

Voir la page 18 pour vous aider à réfléchir à ce sujet.

ADOPTER DE BONNES HABITUDES DE VIE

Un meilleur équilibre au quotidien peut réduire les sources de stress. Voir la page 7 pour des suggestions.

S'EXPRIMER... plutôt que d'accumuler

Écrivez comment vous vous sentez, parlez-en à quelqu'un, etc.



RESPIREZ PROFONDÉMENT

Inspirez... Expirez... Inspirez... Expirez...

MASSAGE GRATUIT

Massez votre cou et vos épaules, les tensions s'y trouvent souvent



MAINTENIR LE CHANGEMENT

Quand les premiers changements seront faits, il y aura des moments où vous aurez envie de rompre le contrat que vous avez passé avec vous-même (page 4).

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.

Selon ce que vous avez lu dans ce document, quelles stratégies sont les plus utiles et précieuses à vos yeux pour maintenir votre changement?

Stratégies à utiliser pour maintenir le changement

Les chutes

Il se peut qu'à certains moments, vous ne parveniez pas à contrôler et à gérer votre envie de consommer.

Si vous chutez (si vous consommez à nouveau), essayez de **ne pas considérer cette chute comme un échec.**



Considérez-la plutôt comme une perte de concentration et renouvez votre engagement à l'abstinence.

*Révisez votre contrat fait avec vous-même!
Reprenez contact avec votre intervenant(e)!
Appelez une personne de soutien!*

Souvenez-vous que la persévérance est ce qui amène le succès!!