



Se préparer à assister à votre première rencontre de Rétablissement SMART

Vous envisagez donc de participer à une rencontre Rétablissement SMART. Nous vous félicitons de vous engager dans votre rétablissement ! Votre décision de vous engager pourrait engendrer plusieurs émotions - peur, anticipation, anxiété, excitation. Beaucoup d'entre nous sont déjà passés par là et apprécient le fait que ces émotions sont normales à ce stade de votre rétablissement. Soyez rassurés, des milliers de personnes qui ont suivi notre programme sont heureuses d'avoir décidé de faire partie de Rétablissement SMART. Avant d'assister à votre première rencontre, il peut être utile de mieux comprendre ce à quoi vous pouvez vous attendre. Cet article vous en donnera une idée :

Un aperçu de notre programme en 4 volets®

10 choses qui vous aideront à vous préparer à votre première rencontre, dont :

- Une réponse à la question : Le Rétablissement SMART fonctionnera-t-il pour moi ?
- Des informations générales sur le Rétablissement SMART

CENTRELECAP.CA



Le programme de Rétablissement SMART en 4 volets

Comme vous l'avez peut-être déjà vu, le programme de Rétablissement SMART se base sur notre programme scientifique 4 Volets®, qui aide les individus à se libérer de toutes sortes de dépendances, y compris des substances ou des activités (comportements). Notre Programme 4 Volets® comprend de nombreuses idées et techniques pour vous aider à changer votre vie, pour passer d'une vie autodestructrice et malheureuse à une vie constructive et satisfaisante. Nos efforts sont basés sur des connaissances scientifiques et évoluent au fur et à mesure de l'évolution des connaissances scientifiques.

Les 4 Volets:

Volet 1 - Développer et maintenir la motivation

Volet 2 – Gérer les envies

Volet 3 – Gérer les pensées, les émotions et les comportements

Volet 4 - Vivre une vie équilibrée

Ces volets ne sont pas des étapes. Pour certains, ils sont séquentiels, pour d'autres non. Le rétablissement d'une personne peut connaître de nombreux hauts et bas. Vous trouverez des outils utiles dans chacun des volets pour vous guider dans votre cheminement. Ces outils sont également appelés "outils de vie" et peuvent continuer à aider une personne tout au long de sa vie.

Ce que vous devez savoir avant d'assister à votre première rencontre SMART

Maintenant que vous avez découvert notre Programme en 4 Volets®, préparons-nous à assister à une **rencontre**. Pour vous aider à vous sentir plus à l'aise pour participer à une **rencontre** de Rétablissement SMART (en personne ou en ligne) pour la première fois, nous avons fourni quelques faits importants sur l'approche unique et accueillante de notre organisation en matière de **rencontre**.

CENTRELECAP.CA



1. **Vous n'êtes pas obligé de parler si vous ne voulez pas.** Nos **rencontres** commencent souvent par un check-in. Celui-ci comprend généralement une brève présentation de vous-même et de la façon dont vous avez découvert le Rétablissement SMART. Bonne nouvelle : vous n'êtes pas obligé de vous inscrire. En fait, il est important de savoir que vous n'êtes pas du tout obligé de parler pendant la **rencontre** si vous n'êtes pas à l'aise de le faire. [Aperçu du déroulement d'une rencontre](#).
2. **Notre programme se repose sur la science.** Dans le Rétablissement SMART, nous pensons que le pouvoir de changer les comportements de dépendance réside dans chaque individu. Les outils que le Programme vous propose sont basés sur des approches théoriques validé par la science.
3. **L'autogestion est une partie importante de notre programme.** À l'origine en anglais l'acronyme soulignait l'importance de l'autogestion (Self-Management and Recovery Training). Nous croyons que chacun a le pouvoir en soi de changer et de construire la vie qu'il veut vivre. Vous êtes responsable de votre rétablissement et des décisions que vous prenez au cours de votre cheminement. Nous vous encourageons de respecter les objectifs de rétablissement que vous vous êtes fixés.
4. **Personne ne vous jugera ou ne vous étiquettera.** Vous êtes une personne avant tout, peu importe quels comportements de dépendance vous adoptés. Dans notre programme, nous encourageons les participants de développer de la compassion pour soi, plutôt que de



s'étiqueter tel qu'alcoolique, de toxicomane, de malade ou d'impuissant.

5. **Le Rétablissement SMART se concentre sur votre histoire de rétablissement et non sur vos histoires de guerre.** Parce que nous sommes tellement concentrés sur le bien que vous faites dans votre vie, nous ne vous laisserons pas, vous ou quiconque dans nos **rencontres**, vous attarder longtemps sur les défis auxquels vous avez été confrontés jusqu'à présent. Nos **rencontres** ont pour but de vous aider à passer de la situation actuelle à la personne que vous voulez devenir et à la qualité de vie que vous voulez avoir.
6. **Nous ne vous jugerons pas si vous continuez à avoir des difficultés à réussir votre abstinence.** Plusieurs des nouveaux participants au Programme de Rétablissement SMART n'ont pas encore développé la motivation nécessaire pour faire face à leurs envies, nous sommes là pour vous appuyer dans le processus de réussir votre abstinence. Vous êtes toujours de bienvenue à nos **rencontres** et vous ne vous sentirez pas jugé si vous vous trouvez dans cette situation.
7. **Nos rencontres appartiennent aux participants.** Cela signifie que, bien qu'un animateur soit présent, son rôle dans la **rencontre** n'est pas de présenter pour un public, mais plutôt d'encourager le soutien des pairs et les discussions entre les participants. Les animateurs se retrouvent souvent à se joindre aux conversations, à expliquer et à recommander divers outils et ressources SMART qui peuvent être appliqués à la situation d'un individu ou d'un groupe, et à aider simplement à faire en sorte que la **rencontre** se poursuive et soit propice.



8. **Le programme vous offre plusieurs outils pour vous aider à vous rétablir.** En vous engageant dans le programme de SMART, vous allez apprendre graduellement à appliquer ces outils à votre situation particulière. Vous pouvez les retrouver dans le manuel du participant, catégoriser selon les 4 volets. Nous nous référons à ces outils lors des rencontres pour aider les participants à travailler différents aspects de leur rétablissement. Voici des liens pour le [Manuel du Participant](#) et les [Outils](#).

9. **Rétablissement SMART En ligne est également une excellente option.** Vous pouvez accéder aux rencontres virtuelles via la plateforme Zoom. Veuillez retrouver la liste des rencontres sous l'onglet "Assister à un rencontre" [ici](#).

10. **Questions?** Vous pouvez communiquer avec nous par courriel à retablissementsmart@centrelecap.ca ou par téléphone au 613-789-2240.

Alors, est-ce que le Rétablissement SMART vous conviendra ?

La seule façon d'obtenir votre réponse est d'essayer et de vous donner à fond.

