



## Rétablissement SMART

### Volet 1

#### GRUPE DE MOTIVATION

#### Où dois-je commencer?

Lorsque vous décidez de changer votre vie ça peut sembler intimidant et accablant. Comment se défaire d'un comportement de dépendance?

#### Tout commence par l'arrêt.

Vous allez apprendre à tolérer l'inconfort à court terme comme faisant partie d'une manière de vivre sainement. Vous comprendrez que la consommation est un choix et non une réaction inévitable à un inconfort et vous prendrez de meilleures décisions.

- L'abstinence seule ne suffit pas. Le rétablissement consiste à apprendre à remplacer les comportements malsains par des activités plus saines conduisant à une vie équilibrée. Changer un pattern de comportement prend du temps et des efforts, des essais et des erreurs.

#### **Les stades de changement**

**Pré-contemplation:** Les personnes à cette étape n'ont pas l'intention de prendre des mesures dans un avenir proche et ne sont pas conscientes que leur comportement soit problématique. Les personnes en pré-contemplation peuvent se présenter dans les groupes de thérapies ou d'entraide sous contrainte: pression exercée par les conjoints, les employeurs, les parents ou les tribunaux. Ils résistent au changement et ne prennent pas la responsabilité de leur problème. Ils blâment cela sur des facteurs externes tels que la génétique, la famille, société, système juridique, etc. Ils ne sentent pas qu'ils peuvent faire quelque chose face à leur situation et ne le veulent pas non plus....

**Contemplation:** À ce stade, les personnes commencent à évaluer les bénéfices et les coûts des changements et peuvent éprouver des sentiments mitigés - de l'ambivalence - que les gens ressentent habituellement face aux changements.

**Préparation:** À ce stade, les personnes ont décidé que leur vie doit changer et sont disposées à envisager sérieusement des options. Elles recueillent de l'information évaluent les solutions de rechange et prennent de petits pas pour commencer à



## Rétablissement SMART

### Volet 1

#### GRUPE DE MOTIVATION

changer leur comportement. Elles commencent à regarder vers l'avenir et moins vers le passé.

**Action:** C'est l'étape où une personne se prend en charge. L'action peut prendre plusieurs formes: s'engager dans un traitement en milieu hospitalier, travailler avec un conseiller professionnel, participer à des groupes d'entraide, travailler seul pour régler le problème, ou une combinaison de tout ça. C'est le stade où les gens essaient de nouvelles façons de gérer les situations, des émotions inconfortables, des envies et autres défis. Cette étape nécessite davantage d'investissements en termes de temps et d'énergie, mais c'est également là où les nouveaux changements vont commencer à être visibles aux autres. Dans cette étape, les gens ont généralement besoin de relations soutenantes. Ils commencent à remplacer les vieux comportements par certaines activités nouvelles et plus saines. Certaines personnes ressentent de l'anxiété à ce stade, mais apprennent à accepter un certain niveau d'inconfort pour atteindre leur but à long terme.

**Maintien:** Les personnes continuent de bâtir leur confiance à mesure qu'elles progressent avec une nouvelle orientation pour leur vie. Mais leurs défis demeurent; les tentatives inattendues peuvent exiger de nouvelles façons de penser ou différentes approches. Les gens gardent habituellement un lien avec ceux en qui ils ont confiance et continuent de faire des activités saines pour gérer le stress.

**Sortie:** Après une longue période de maintien, la plupart des gens adoptent un nouveau style de vie conforme à leur « nouvelle réalité ». Les anciens comportements nuisibles n'ont plus de place dans leur vie. Ils démontrent de la confiance et de la maîtrise de soi et vivent une vie plus heureuse.

Si vous rechutez ou faites un retour à la consommation, ne laissez pas ça vous conduire à vivre dans les remords et la culpabilité. Après tout, lorsque nous avons appris à faire du vélo, nous sommes tombés plusieurs fois avant d'être en équilibre sur la bicyclette.



## Rétablissement SMART

### Volet 1

## GRUPE DE MOTIVATION

### Tenir un journal

Tenir un journal de votre rétablissement peut vous aider pendant toutes les étapes du changement. Il n'y a pas de règles pour la tenue d'un journal.

- Garder des notes quotidiennes sur ce que vous pensez, ce que vous sentez et ce que vous faites.
- Analyser des problèmes complexes et les décortiquer en parties plus petites et plus faciles à gérer.
- Planifier des activités et fixer des objectifs à court terme.
- Identifier ce qui vous aide à vous rétablir et ce qui n'aide pas.
- Suivre vos progrès sur le chemin du rétablissement.

Un des plus grands défis qui confronte la plupart des gens dans le rétablissement est de maintenir leur motivation. La motivation est la clé de votre guérison.

Exercices utiles: hiérarchie des valeurs; analyse des bénéfices et des coûts.

### Qu'est-ce qui nuit principalement à la motivation? Les ENVIES.

Ça prend un engagement mental et émotionnel de votre part pour changer vos patterns. Une envie est une poussée, une pression exercée sur la volonté de quelqu'un pour contrecarrer sa volonté, sa motivation. Résister aux envies peut causer un malaise physique ou émotionnel. Vous pouvez apprendre à reconnaître les envies sans y céder.

Apprendre à leur faire face vous permet d'atteindre vos objectifs à long terme. Il n'existe aucun moyen d'éviter ça.

Il est probable que vous alimentez vos envies tellement longtemps, que vous n'y pensez plus. Elle semble faire partie de ce que vous êtes.

Vous pouvez avoir des croyances irréalistes ou erronées concernant vos envies qui les aggravent. Lorsque vos croyances au sujet de vos envies sont correctes et exactes (réalistes), il est possible de les alléger ou même de les prévenir.



## Rétablissement SMART

### Volet 1

#### GRUPE DE MOTIVATION

Exemple:

**-Irréalistes:** *Mes envies sont insupportables et me font consommer.*

**-Réalistes:** Les envies sont inconfortables, mais vous pouvez supporter ce malaise. Consommer est toujours un choix. Quand une envie survient, vous avez deux choix: consommer ou attendre que l'envie se dissipe.

#### Identifier vos déclencheurs.

Les déclencheurs sont les choses qui mènent aux désirs (je veux), qui peuvent conduire aux envies (je dois). Il peut s'agir de vos émotions; d'un moment de la journée, de la semaine, du mois, de l'année; de quelque chose que vous touchez, entendez, voyez, sentez ou goûtez, ou toute autre chose qui mène à une envie. Chacun a ses propres déclencheurs.

Les déclencheurs ne sont pas des excuses pour consommer et ils ne sont pas imprévisibles. Pour identifier vos déclencheurs faites une liste. Soyez honnête et énumérez-les tous, même s'ils semblent insignifiants.

Lorsque vous les avez identifiés, évaluez chacun d'eux de 1 à 10 (10 étant le déclencheur avec le plus haut niveau de risque ou le plus susceptible de déclencher une envie).

Au moment où vous identifiez les envies déclenchées par certains moments de la journée, lieux ou situations, vous pouvez planifier des façons d'éviter ces déclencheurs ou, vous distraire de l'envie jusqu'à ce qu'il passe.

#### Identifier des moyens de vous distraire.

Voici les principales catégories de distractions: Tâches ménagères; exercice; jeux; arts; artisanat; arts martiaux; activités de plein air; arts de la scène, musique; croissance personnelle; lire, écouter; activités sociales; spectateur; sports d'équipe; académique; métiers et artisanat; ventiler ses émotions; bénévolat.



## Rétablissement SMART

### Volet 1

#### GRUPE DE MOTIVATION

Planifiez des activités pour les moments où vous savez que vous pouvez vivre des envies.

#### **Stratégies de base pour gérer, voir contrer les envies:**

1. Éviter - Restez loin des déclencheurs qui conduisent aux envies.
2. Fuir - Éloignez-vous de la situation qui suscite l'envie.
3. Se distraire – Concentrez-vous sur autre chose que votre envie.
4. Développer des messages aidants – Dites-vous: « Même si la situation est difficile, je dois traiter ce problème, la consommation ne va pas m'aider. »
5. Réviser votre analyse des coûts et bénéfiques - Se créer un fond d'écran.
6. Évaluez la force de vos envies – Sur une échelle de 1 à 10, évaluez son l'intensité.
7. Se rappeler des moments de clarté – « Rappelle-toi quand. »
8. Se rappeler des conséquences négatives - Écoutez la cassette jusqu'au bout.
9. Imaginer votre futur – visualisez-vous dans un avenir rapproché comme de vous lever un samedi matin sans avoir la gueule de bois.
10. Utiliser le passé - Rappelez-vous d'avoir résisté à une envie avec succès.
11. Surfer la vague – Observez l'envie et visualisez que vous surfez sur une vague qui grandit, se casse, s'affaiblit et disparaît.
12. Faire appel à un modèle ou un coach - Parlez à votre parrain ou une personne qui est parvenue à vaincre ses envies pour apprendre de leur expérience.
13. Tendre la main pour obtenir du soutien social – Il est utile de disposer d'une liste de personnes que vous pouvez appeler quand vous sentez l'inconfort d'une envie.
14. Accepter l'envie - Reconnaissez que l'envie est inconfortable et tenez-la à distance.



## Rétablissement SMART

### Volet 1

## GRUPE DE MOTIVATION

### Stratégies cognitives

Votre comportement de dépendance est seulement un comportement et non ce qui vous définit. Donnez à votre envie un nom comme « l'ennemi » ou « le croiseur », etc...

Nommez votre envie pour la reconnaître plus tôt, adressez-vous à elle par son nom et refusez fermement. Visualisez-la devenir plus petite, plus faible et disparaître.

### Gérer l'inconfort

Vos croyances peuvent être une source importante d'inconfort. Maintenant vous avez la possibilité d'accepter et de lui faire face de façon saine. L'inconfort peut être un sentiment utile qui nous dit que quelque chose n'est pas juste et nous motive à changer la situation. L'inconfort n'est pas toujours mauvais; il est parfois juste une partie de la condition humaine.

### Qu'est-ce que l'inconfort?

La détresse et l'inconfort se manifestent dans le corps de différentes manières:

- La douleur physique.
- Le sevrage – lorsque vous arrêter un comportement de dépendance, vous risquez de vivre un sevrage. Par exemple, si votre comportement vous a donné un soulagement, vous pouvez vivre du désespoir ou de la dépression. L'inconfort peut se ressentir de manière intense pendant les premières semaines ; cependant, restez confiant, il finira par diminuer.
- Anxiété - Ce type d'inconfort peut-être ce qui vous a propulsé dans votre comportement de dépendance en premier lieu.
- Dépression.
- Frustration et colère.



## Rétablissement SMART

### Volet 1

## GRUPE DE MOTIVATION

### **L'ABC pour gérer ses envies.**

Les gens se sentent comme ils pensent. Un ABC vous aidera à identifier vos pensées et émotions sur une question spécifique ou un événement qui vous cause de l'inconfort.

- A - Événement déclencheur.
- B - Croyance face à l'événement.
- C - Conséquences de vos croyances.
- D - Contester vos croyances.
- E - Nouvelle croyance efficace.

### **Sommaire**

Tout d'abord les envies font partie du rétablissement pour la plupart des gens. Maintenant vous avez appris que les envies sont des occasions de faire des choix.

Faites le choix de ne pas consommer lorsque vous avez une envie est une étape importante pour apprendre à gérer vos pensées, vos émotions et vos comportements.