

## 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

< DISTRIBUER >

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