

AIDE-MÉMOIRE PRÉVENTION DE LA RECHUTE

Réflexions à garder à l'esprit :

- Me remémorer mon objectif
- Me souvenir des conséquences négatives de ma consommation pour moi et mon entourage
- Me garder réaliste quant aux effets des substances (effets positifs anticipés vs effets obtenus)
- Accepter la présence d'envies (cravings), un désir n'égalé pas un besoin
- Demeurer attentif aux déclencheurs de la consommation
- Identifier les pensées qui justifient une prise de substance pour leur enlever du pouvoir
- Rester en contact avec les gains liés à l'atteinte de mon objectif

URGENCE Bouton 911

- Avoir identifié au préalable des personnes ou ressources à qui je peux m'adresser en cas de difficulté
- Urgence CRDM-IU: 514 288 1515
- Drogue, aide et référence : 514 527 2626
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Stratégies comportementales

- Identifier et utiliser mes sources de réconfort
- Éviter de consommer tôt en journée, retarder le plus possible ma première consommation
- Éviter de m'exposer directement ou indirectement à la substance
 - Éviter les lieux, les événements, les personnes associées à la consommation
 - Demander aux personnes significatives de mon entourage d'éviter de consommer ou d'exposer leur rituel en ma présence
 - Éviter de conserver des substances et du matériel associé à la consommation
- Anticiper les situations imprévues
 - Avoir préparé une excuse satisfaisante pour refuser des invitations qui me mettent à risque
 - Avoir préparé des motifs qui me permettent de refuser une consommation
 - S'autoriser à quitter un lieu, un événement, une activité qui me mettent en danger (fuir)
- Affronter mes difficultés
 - Éviter de remettre au lendemain
 - Identifier des stratégies réalistes pour résoudre les problèmes de façon durable