

ÉTIENNE GAUDET

Drogues et alcool:
J'ARRÊTE!
STRATÉGIES GAGNANTES
POUR CESSER DE CONSOMMER

ÉTIENNE GAUDET

**Drogues et alcool:
J'ARRÊTE!**

**STRATÉGIES GAGNANTES
POUR CESSER DE CONSOMMER**

Sommaire

Introduction	9	
Partie 1	Les stratégies de préparation à l'arrêt..... 11	
Chapitre 1	Faire le bilan des gains et des pertes liés à votre consommation	13
Chapitre 2	Abstinence ou réduction : voilà la question !	22
Chapitre 3	Choisir une date d'arrêt de consommation.....	33
Chapitre 4	Aviser votre entourage de votre arrêt de consommation et lui demander de ne plus vous offrir de substances.....	39
Chapitre 5	Jeter vos substances et votre matériel de consommation	43
Chapitre 6	Planifier votre temps.....	46
Chapitre 7	Identifier vos pires souvenirs liés à la consommation.....	51
Chapitre 8	Identifier clairement les gains que vous anticipez en lien avec l'arrêt de votre consommation.....	55
Partie 2	Les stratégies d'action pour réussir son arrêt.....	61
Chapitre 9	Trouver différentes manières de refuser une offre de consommer	63
Chapitre 10	Vous associer à des non-consommateurs.....	68
Chapitre 11	Accepter la période d'inconfort liée à l'arrêt de consommation	75

Chapitre 12	Faire le deuil des plaisirs faciles et instantanés	83
Chapitre 13	Apprendre à dormir efficacement	88
Chapitre 14	Vous retirer du milieu si nécessaire	95
Chapitre 15	Vous récompenser régulièrement!	100
Chapitre 16	Développer ou reprendre des activités non propices à la consommation	104
Chapitre 17	Fuir au besoin les lieux et les personnes liés à la consommation	109
Chapitre 18	Faire alliance avec quelqu'un qui veut aussi cesser de consommer: les avantages et les dangers	113
Chapitre 19	Émergence de problèmes sous-jacents: consultez!	118
Chapitre 20	Attention au transfert de dépendance	124
Partie 3	Les stratégies de prévention de la rechute	129
Chapitre 21	Identifier les zones à risque de rechute	131
Chapitre 22	Aller chercher de l'aide, du soutien	137
Chapitre 23	Accepter que le temps et l'effort sont nécessaires pour cesser de consommer	144
Chapitre 24	Utiliser divers moyens d'expression émotive	149
Chapitre 25	Faire des bilans fréquents de votre situation	155
Chapitre 26	Attention au <i>pink cloud</i> : demeurez centré sur votre objectif	160
Chapitre 27	Chutes et rechutes: comment les utiliser	163
Partie 4	Tests, ressources d'aide et lectures	167
Chapitre 28	Grille d'auto-évaluation de l'état de votre consommation	169
Chapitre 29	911: aide-mémoire à avoir sur vous en tout temps!	173
Chapitre 30	Bottin des ressources d'aide disponibles au Québec	182
Chapitre 31	Sites internet et lectures utiles	218
Conclusion		221
Remerciements		223

Introduction

Bravo ! Si vous êtes en train de lire ces lignes, c'est que vous venez de prendre la décision de cesser de consommer des drogues ou de l'alcool. Comme on a dû certainement vous le répéter au cours des dernières années, la première étape du changement, c'est de s'avouer à soi-même que l'on a un problème. Donc, si vous jetez un coup d'œil au contenu de ce livre, c'est que cette étape est franchie ! J'espère donc que les stratégies et astuces qui s'y trouvent vous seront utiles.

Quelqu'un de votre entourage vous a-t-il offert ce livre pour vous suggérer d'apporter des changements à votre consommation ? Peut-être vous a-t-on « tordu le bras » ou « tiré l'oreille » pour que vous changiez ? Même si c'était le cas, ce n'est pas la fin du monde ! Quelquefois, la motivation au changement est un chemin mystérieux qui peut débiter par une obligation pour ensuite se transformer en motivation personnelle profonde ! Prenez le temps de lire quelques pages de ce livre pour vous faire une idée de ce qu'est le changement. Peut-être y trouverez-vous une inspiration pouvant vous mener au changement ? Ou quelques trucs pouvant vous aider dans votre vie quotidienne ? Reviendrez-vous à ce livre au moment où vous déciderez vraiment de modifier votre consommation ? Je le souhaite !

Enfin, le contenu de ce livre n'est pas la « seule » des vérités ! Il s'agit toutefois de la synthèse de près de vingt années d'intervention en toxicomanie auprès d'adultes,

d'adolescents et de leurs familles. Il est également le fruit de lectures, de discussions de cas et de partage avec une multitude d'intervenants sociaux venant de divers domaines professionnels. Certaines pistes d'intervention qui vous sont proposées vous conviendront. Parfait, n'hésitez pas à les mettre en action ! D'autres vous laisseront peut-être perplexe. Pas de problème, mettez-les de côté et passez à la suggestion suivante. Certaines approches vous apparaîtront intéressantes, mais vous souhaitez en modifier l'application ? Très bien ! Dans les faits, ce livre n'aura de sens que s'il vous est utile dans votre cheminement vers la modification de vos habitudes de consommation de drogues et d'alcool !

Sur ce, bonne lecture et... bon changement dans votre vie !

Étienne Gaudet

SAVIEZ-VOUS QUE...

Au Québec, environ 50 000 personnes par année consultent des services publics offrant de la réadaptation en toxicomanie. Parmi eux, 86 % sont des adultes et 60 % sont de sexe masculin. 83 % consultent pour un problème de dépendance aux substances, 7 % pour un problème de jeu pathologique. Finalement, 13 % des gens qui consultent sont des membres de l'entourage de la personne aux prises avec une dépendance. Ces services sont gratuits, confidentiels et professionnels. N'ayez pas honte et n'hésitez pas : vous n'êtes pas seul, consultez au besoin !

Source : Association des centres de réadaptation en dépendance du Québec, « Profil des clientèles », www.acrdq.qc.ca/clientele.php