



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Prévenir les rechutes

Si vous avez décidé que vous ne voulez plus de votre dépendance à l'alcool, à la drogue ou au jeu en raison des problèmes qu'elle vous a apportés ou parce que vous vous sentez perdu, il est important de réaliser que vous serez encore tenté d'y revenir. En effet, il n'est pas rare d'y céder encore une fois et faire une rechute. Si cela vous arrive, n'allez pas croire que tout est perdu. Ne baissez pas les bras – persévérez dans votre démarche.



La situation dans laquelle vous vous trouvez est loin d'être unique. Toute activité récréative peut facilement devenir un besoin compulsif qui nuit aux relations familiales, la situation financière et l'emploi de la personne. La bonne nouvelle est que si le rétablissement commence assez tôt, les chances que les relations familiales et professionnelles se rétablissent sont excellentes.

### Conseils pratiques

Déterminer les signes d'une éventuelle rechute et planifier comment y faire face sont les clés d'un mode de vie sans dépendance. Voici quelques-unes des émotions que vous pouvez ressentir et des stratégies pour répondre à des situations à risques élevés :

### Signes d'alerte

- Colère ou rancœur
- Se laisser envahir par des pensées négatives
- Dépression ou anxiété
- Ennui
- Argent disponible
- Indifférence
- Penser que « se laisser aller une dernière fois ne peut faire de mal »

### Quelques facteurs à risques élevés

- Un travail qui implique des contacts avec la substance ou l'activité, par exemple, livraison dans des bars ou des casinos ou à des points de vente de billets de loterie
- Une rentrée d'argent inattendue
- Des relations sociales avec des gens qui vous exposent à la substance ou à l'activité
- Une consommation excessive d'alcool qui ramollit les bonnes intentions et brouille le jugement
- Un événement positif qui mérite d'être fêté, une promotion, par exemple
- Un conflit interpersonnel ou un autre événement qui provoque des émotions négatives

## Stratégies d'adaptation

- Tenter d'éviter est une stratégie qui sous-entend « ne pas vous laisser succomber à la tentation »; ainsi, le joueur évite les situations, les lieux et les gens qui peuvent apporter des problèmes.
- Quoique le fait d'éviter les situations problématiques puisse être efficace, il faut reconnaître que dans la vie la plupart des situations ne peuvent être évitées.
- L'adaptation active sous-entend faire face à la situation tête baissée. En vous plaçant vous-même dans une situation éventuelle de tentation, vous apprenez à faire face. Par exemple, si vous désirez aller dans une boîte de nuit pour vous divertir et rencontrer des gens, vous pouvez demander à un ami fiable de vous accompagner.
- Si vous réussissez à bien gérer cette situation, vous aurez une meilleure estime de soi.
- Planifiez les situations à risque élevé et préparez un scénario en conséquence. Si vous êtes l'objet de pressions sociales pour boire, consommer de la drogue ou jouer à nouveau, une réponse toute faite, par exemple « J'ai abandonné », peut vous aider.
- La rengaine est une technique de valorisation efficace : vous répétez constamment la même chose. Par exemple : « Merci, mais ça ne m'intéresse pas. » De cette façon, l'autre personne risque d'être découragée avant que votre résistance soit épuisée.

## Tactiques quotidiennes pour résister

- Essayez de ne pas céder à vos impulsions. Réfléchissez avant d'agir.
- Pensez à autre chose qu'à votre dépendance; cherchez un nouveau passe-temps ou faites-vous de nouveaux amis.
- Tenez un journal.
- Accordez-vous des moments de tranquillité chaque jour. Faites des exercices de relaxation et de méditation.
- Joignez-vous à un groupe de soutien et continuez vos séances de counseling.
- Faites de l'exercice régulièrement, dormez suffisamment et prenez des repas nourrissants.

Afin d'obtenir de plus amples renseignements sur les moyens de surmonter votre problème de dépendance, n'hésitez pas à consulter un médecin ou un autre professionnel compétent dans le domaine. Celui-ci vous encadrera dans votre démarche et vous fournira des renseignements sur les options de traitement qui s'offrent à vous afin de vous aider à retrouver votre pleine santé.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.