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.

Aller mieux, c'est possible



Si vous ou quelqu'un que vous aimez luttez contre la dépendance à l'alcool ou aux drogues, vous savez à quel point le chemin vers le rétablissement peut être difficile. Cet article offre dix rappels utiles pour ceux qui sont engagés sur ce chemin.

Ayez confiance en vous. Une fois que vous avez pris la décision d'abandonner l'alcool ou les drogues et que vous êtes prêt à changer, vous entamez le processus de rétablissement. C'est une étape difficile qui exige de la force, de la confiance en soi et de l'amour envers soi-même. Vous pourriez envisager de rédiger une déclaration d'affirmation personnelle — une ou deux phrases simples et positives à votre sujet, comme « je suis fier de moi » « je peux le faire ». Pensez-y comme un mantra pour renforcer votre estime personnelle. Gardez votre déclaration sur votre téléphone ou sur une feuille de papier dans votre portefeuille et consultez-la régulièrement.

2. **Misez sur une assistance professionnelle.** L'une des mesures les plus importantes que vous pouvez prendre pour vous donner la meilleure chance de rétablissement est de faire appel à des professionnels qualifiés. Ils peuvent vous aider à faire face non seulement à vos problèmes de dépendance, mais aussi aux problèmes de santé émotionnelle ou mentale pour lesquels vous pourriez avoir besoin d'aide.
3. **Rappelez-vous que vous vivrez des hauts et des bas, des revers et des rechutes.** Toute personne qui essaie de venir à bout d'une dépendance risque de faire une rechute, surtout s'il s'agit d'une première tentative. Tous ne rechutent pas, mais si cela vous arrive, reconnaissez-le et demandez de l'aide pour vous remettre sur la bonne voie. C'est un processus qui demande du temps, de la patience et des efforts. Ayez des attentes réalistes afin de ne pas risquer d'être déçu.
4. **Recherchez le soutien de votre famille et de vos amis.** Nous avons tous besoin de liens humains, surtout en période de crise et de difficultés. Des études montrent que le soutien est essentiel pour les personnes en réadaptation. Bâtissez un système de soutien composé de personnes avec qui vous pouvez être honnête, qui croient en vous et soutiennent votre processus. Évitez de vous isoler. Prévenez votre cercle de famille et d'amis de confiance que vous pourriez avoir besoin de leur soutien.
5. **Adhérez à un groupe de soutien et participez-y activement.** La plupart des programmes de désintoxication donnent accès à des groupes de soutien. Participez à l'un d'entre eux. Les spécialistes en dépendances s'entendent pour dire que les groupes de soutien peuvent être un outil puissant et positif pour les personnes en rétablissement et fournir un soutien continu à long terme. Certaines personnes participent à des programmes en 12 étapes comme Alcooliques Anonymes ou Narcotiques Anonymes. Bien qu'ils fonctionnent pour certaines personnes, ils ne conviennent pas à tous. Vous pouvez essayer un autre type de groupe de soutien qui ne repose pas sur la spiritualité.
6. **Établissez des routines quotidiennes saines pour vous aider à rester concentré sur vos objectifs de rétablissement.** Structurez votre journée de sorte que la sobriété demeure une priorité et gardez votre horaire simple. Maintenez un mode de vie équilibré. Mangez sainement. Adoptez un programme d'exercice. (L'exercice libère des endorphines qui provoquent un sentiment de bien-être.) Recherchez de nouveaux intérêts et passe-temps qui vous apportent du plaisir. De telles mesures vous aideront à construire une nouvelle vie saine. « On ne se remet pas d'une dépendance en arrêtant de consommer », écrit le Dr Steven Melemis. « On y vient à bout en créant une nouvelle vie où il est plus facile de ne pas consommer. »

7. **Restez occupé et productif.** « Tous ceux qui ont tenté de devenir abstinents peuvent attester que l'ennui est un déclencheur majeur avec un énorme potentiel de rechute », écrit Denise Fournier dans un article de *Psychology Today*. C'est pourquoi il est très important de rester occupé et productif, que ce soit avec le travail, le bénévolat ou d'autres activités. Notez que le surmenage peut être le signe d'une propension à la dépendance et que les personnes en rétablissement devraient en tenir compte.
8. **Trouvez des façons saines de vous détendre et de gérer le stress**. Les gens consomment souvent de l'alcool et des drogues pour se détendre et repousser le stress. Évidemment, ce n'est pas une réponse saine et cela peut avoir un effet négatif sur la santé et le bien-être. Essayez plutôt de faire des activités telles que marcher, faire de l'exercice, écouter de la musique ou pratiquer des exercices de respiration profonde ou de pleine conscience.
9. **Trouvez une raison d'être.** Nous avons besoin de donner un sens à notre vie et d'utiliser nos talents et nos capacités pour atteindre notre plein potentiel. Sinon, nous risquons de nous sentir insatisfaits. Il peut s'agir du travail, du bénévolat, des soins à la famille, des activités pour les autres ou d'autres activités qui vous permettent de réaliser votre potentiel. Passer du temps avec d'autres personnes qui ont un but dans la vie peut vous inspirer à faire de même.
10. **Concentrez-vous sur ce que vous gagnez en renonçant à l'alcool ou à la drogue.** Imaginez le nouveau vous. Une meilleure santé, des relations plus positives, une plus grande estime personnelle, un meilleur rendement au travail... Et une vie où l'avenir semble clair et où vous êtes aux commandes !

© 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.