



Atelier 5

Livret personnel

Ce petit guide vous est strictement personnel, servez-vous en pour vous aider à exprimer votre propre expérience. Si vous manquez de place, n'hésitez pas à demander des feuilles de papier.

Hier : l'arrêt de votre consommation

Vous avez cessé votre consommation à cette date :

Vous rappelez-vous de vos dernières 72 heures de consommation ?

Pouvez-vous les décrire telles que vous vous en souvenez, inscrivez les durées des périodes de lucidité, d'inconscience ou de sommeil:

Pouvez-vous décrire un de vos meilleurs souvenirs **de** consommation ?

Pouvez-vous décrire un de vos pires souvenirs **hors** consommation ?

Pouvez-vous décrire un de vos pires souvenirs **de** consommation ?

Pouvez-vous décrire un de vos meilleurs souvenirs **hors** consommation ?

Outils de projection

Être, faire ou avoir

Vous définissez-vous par ce que vous possédez, par votre compte en banque ?

Vous arrive t'il de vous confondre avec vos comportements ? Dans quels cas et avec quelles conséquences ?

Etes-vous plutôt ce en quoi vous croyez ou plutôt la somme de vos désillusions ?

Etes-vous plutôt tout ce qui vous reste encore à vivre ?

Existe t'il des choses que vous ne feriez à aucun prix ?

Quel genre de personne serait capable de faire de telles choses ?

Qu'est-ce que vous supportez le moins chez les autres ?

Demain : Écrire l'avenir au passé

Prenez le temps de vous relaxer. L'esprit fonctionne mieux lorsqu'on est détendu. Asseyez-vous ou allongez vous confortablement. Imaginez-vous dans un an d'ici, libéré de vos addictions.

A quoi ressemble votre vie ? En quoi a t'elle changé depuis un an ?

Explorez mentalement les changements sur ces différents plans : votre santé physique, votre santé émotionnelle, vos relations sociales et affectives, votre équilibre financier ...

Puis, prenez le temps d'écrire une lettre sur laquelle vous expliquez comment votre vie a été transformée depuis votre sevrage. Et comment, jour après jour, vous vous voyez et sentez évoluer maintenant. Vous pourrez l'envoyer par la poste à votre adresse.

Avant de quitter l'hôpital

Lorsque nous sortons de l'hôpital, nous pouvons ressentir à la fois la joie d'être sevré(e) et une certaine inquiétude vis-à-vis de ce qui nous attend. Nous pouvons nous préparer en prévoyant un certain nombre de ressources, qui passent d'abord par l'accompagnement que nous choisissons pour la suite de la cure : hôpital de jour, post-cure ou consultations. Nous pouvons aussi nous fabriquer deux outils ressources pour les petits moments difficiles que nous traverserons peut-être.

1/ Définir des objectifs de plaisir :

L'hôpital, lieu protecteur, nous a permis de nous mettre en retraite par rapport à notre quotidien. Une fois sortis, nous aurons très probablement de nombreuses questions à régler, sur le plan relationnel, financier, familial, physiologique, affectif. Si nous plongeons vaillamment dans les problèmes pour les résoudre tous les uns après les autres, nous risquons rapidement de nous noyer...

Une bouée ou une bouteille d'oxygène pourraient nous être utiles : en réservant pour chaque journée un moment qui soit destiné uniquement à nous faire plaisir, nous prenons soin de nous et nous mettons plus de chances de notre côté. Un moment chaque jour, ne serait-ce qu'un quart d'heure, à faire quelque chose que nous aimons particulièrement, quelque chose qui nous fait du bien et nous détend sans presque rien nous coûter.

Et une fois que vous avez choisi de quoi sera fait ce moment quotidien, faites de même pour un moment hebdomadaire, un peu plus long, de quelques heures peut-être qui sera l'occasion de marquer la semaine écoulée. Puis répétez l'exercice pour une ou deux journées par mois, et encore pour chaque trimestre. Enfin, déterminez ce que vous souhaitez vous offrir comme temps de célébration au bout d'une année.

2/ Construire un rituel de dérivation :

Vous avez entendu parler du *craving* et vous savez que lorsqu'on ne répond pas à cette envie apparemment irrésistible, la crise ne dure que quelques minutes. Profitez de ce que vous êtes ici pour trouver une conduite de dérivation. Quelque chose qui ne coûte rien, que vous puissiez faire quasiment partout et qui occupe votre esprit pendant trente minutes.

Se libérer

“Mind like parachute better works when open“

Naître, renaître et renaître encore

Renaître, c'est apprendre à nous connaître, à être nous-même au présent, à prendre en charge nos désirs, nos aspirations réelles. C'est, d'une certaine façon devenir notre propre mère, notre propre père, puis notre bébé, notre enfant, notre adolescent, notre adulte. C'est être à l'écoute de notre moi pour nous donner ce que nous n'avons pas reçu, pour nous aimer tel que nous sommes, ici et maintenant. S'aimer, c'est être en harmonie avec soi. Cela n'a rien d'égoïste, et ce n'est qu'à cette condition que l'on peut véritablement aimer les autres.

Renaître, c'est un travail de vigilance, d'attention vis-à-vis de soi.

Combien de fois par jour nous critiquons-nous, nous comparons-nous aux autres négativement, nous dénigrons-nous ? Petit à petit, nous devons abandonner notre juge intérieur, notre « bourreau portatif ». Les autres ne sont pas des modèles idéaux en marbre blanc, mais des êtres humains comme nous.

Laissons vivre notre corps en paix. Arrêtons de le juger, de vouloir constamment le transformer. Rien de plus difficile quand notre famille ne nous a pas donné confiance en notre physique. C'est même héroïque.

Quand comprendra-t-on que chaque visage, chaque corps est unique, que chaque être a une beauté unique, particulière ? Et l'épanouissement de cette beauté n'est-il pas le fruit d'un équilibre intérieur, d'un rayonnement, d'une sérénité ? Notre corps est ce qu'il est. Traitons-le bien, avec respect, en lui donnant ce dont il a besoin. Ce n'est pas toujours facile, compte tenu de nos conditions de vie familiale et sociale. Essayons de lui procurer le sommeil qui lui est bénéfique, l'hygiène qui lui est agréable et le met en valeur, la nourriture qui lui convient et un maximum de détente pour lui éviter le stress.