

# Prévention de la rechute

## 1-2

### LES FAITS<sup>1</sup> :

« Entrer dans la drogue ne signifie pas y rester ! »

« Les usagers ont souvent besoin de temps pour s'en sortir. »

« Forcer les usagers à s'en sortir réussit rarement, l'abstinence est un choix personnel. »

« L'abstinence est un processus qui demande du temps. »

« L'importance des contacts sociaux et le retour dans le monde du travail sont non négligeables. »

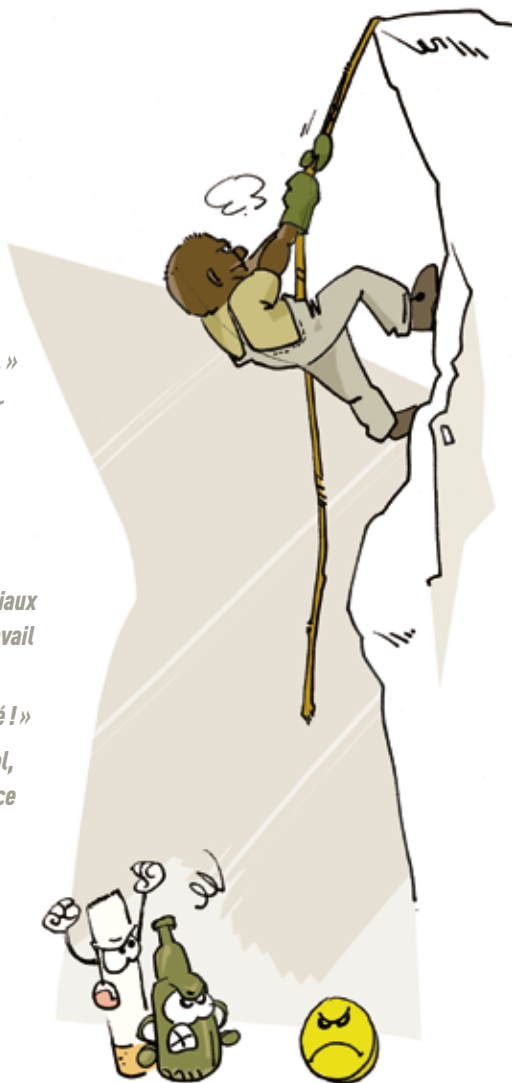
« La rechute n'est pas une fatalité ! »

« La rechute ne tombe pas du ciel, c'est quelque chose qui s'annonce longtemps à l'avance. »

« Sortir de la toxicomanie n'est pas une utopie ! »

« La plupart des personnes dépendantes s'en sortent. »

« Il est essentiel de s'accorder du temps. »



(1) Inspiré de : [www.prevention.ch/laplupartdestoxicomanes.html](http://www.prevention.ch/laplupartdestoxicomanes.html)



## LA PRÉVENTION DE LA RECHUTE

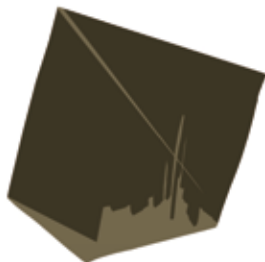
Afin de parler le même langage, nous nous permettons d'attirer ton attention sur les définitions différentes des termes « chute » et « rechute »...

- Une **chute** est une « reprise » accidentelle et ponctuelle de tes comportements addictifs (ex. : consommation, jeux...) qui ne remet pas en cause ton projet d'abstinence mais t'alerte sur une problématique à travailler afin d'éviter la rechute.
- La **rechute** est quant à elle une reprise totale de tes anciennes addictions, avec pour conséquence de t'amener à perdre ainsi complètement de vue ton projet d'abstinence.

Les comportements liés aux addictions sont encore trop souvent associés à l'idée de « faiblesse » voire de « manque de volonté ». Notons néanmoins qu'une « chute » voire une « rechute » font partie intégrante du processus thérapeutique et donc de ta guérison ! En effet, la consommation de produits psychoactifs et les pratiques addictives ne sont que le reflet de problèmes personnels bien plus complexes sous-jacents...et ne sont donc que la partie émergée de l'iceberg.

C'est pourquoi il est important de prendre conscience de tes difficultés, afin de les travailler dans un premier temps via des exercices d'auto-observation et dans un second temps en étant plus attentif aux différents facteurs de risques et signaux qui annoncent une rechute.

Ainsi, nous espérons t'amener à prendre conscience des habitudes à risques pour ta santé et t'inviter à poursuivre ton cheminement vers un changement potentiel, en te dirigeant vers la pratique d'activités plaisantes et valorisantes, afin de combler le vide fréquent qui peut s'installer après l'abandon du produit ou de toutes sources de dépendance.

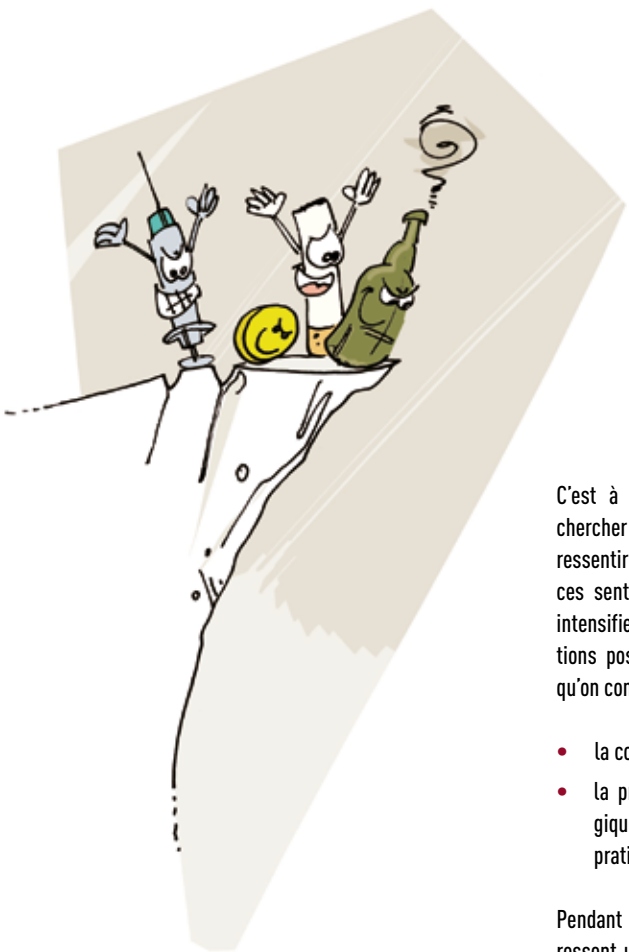


## LE CYCLE DES ASSUÉTUDES

On a tous une histoire. On a tous déjà connu de bonnes expériences, ou rencontré des difficultés avec lesquelles on continue à vivre.

Lorsque s'ajoutent encore à cela les problèmes du quotidien (refus, disputes, conflits, agressions), et/ou encore des situations de grande joie (naissances, anniversaires, événements marquants, sorties prochaines), on peut se sentir :

- soit triste, angoissé, ennuyé, frustré, en colère, parfois impuissant, on a peur d'échouer...
- ou alors jovial, euphorique, complètement libre, sans limite, et tout puissant.



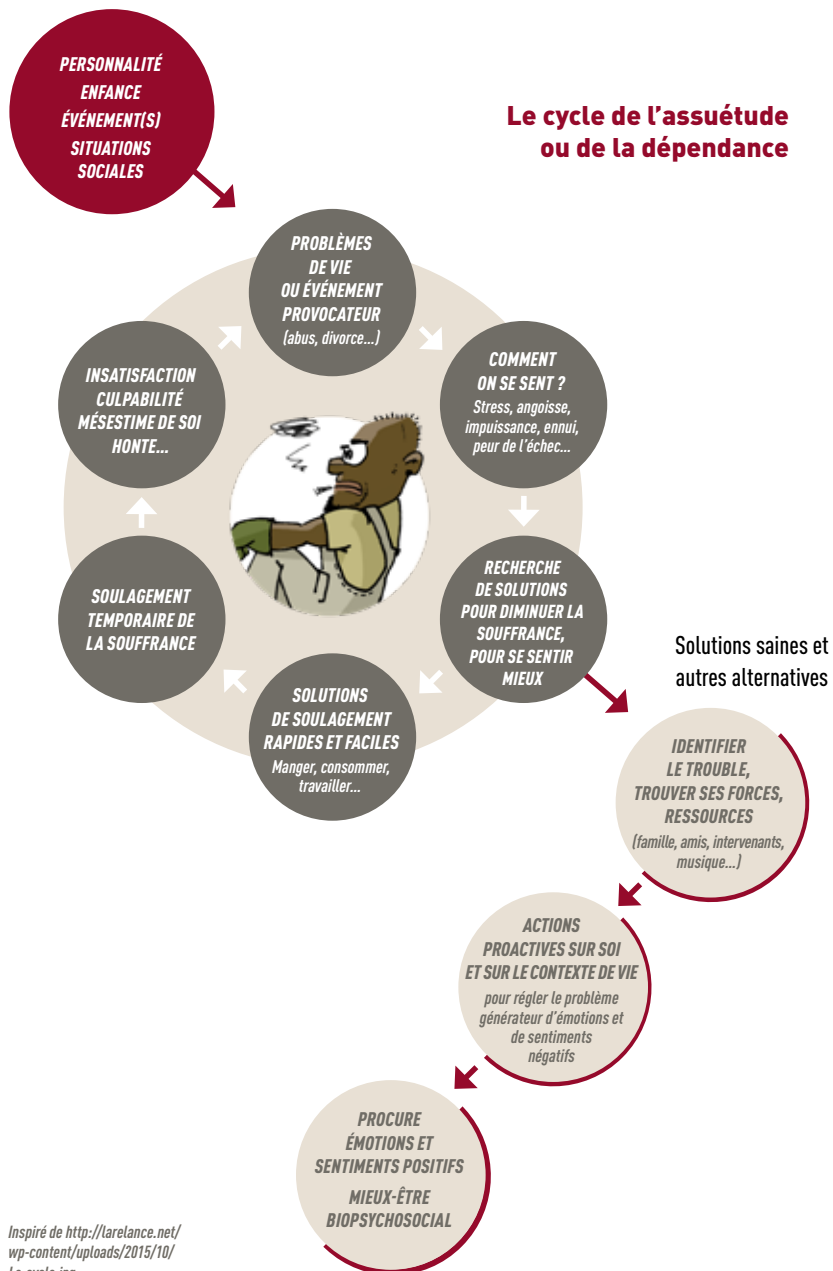
C'est à ce moment que l'on va, soit chercher des solutions afin de ne plus ressentir tant ces émotions négatives que ces sentiments en lien, soit prolonger, intensifier voire démultiplier les sensations positives, en se dirigeant vers ce qu'on connaît, à savoir :

- la consommation de substances,
- la pratique d'activités (jeu pathologique, relations sexuelles abusives, pratique de sports extrêmes...).

Pendant l'effet de la consommation on ressent un soulagement rapide et facile, ou une explosion de sensations positives qui inondent notre cerveau.

Mais tout cela n'est que temporaire... Quand l'effet est terminé, on peut se sentir insatisfait, coupable, honteux ou alors, on peut ne plus ressentir les émotions positives de la même manière.

## Le cycle de l'assuétude ou de la dépendance



(1) Inspiré de <http://larelance.net/wp-content/uploads/2015/10/Le-cycle.jpg>

*Ce processus décrit sur les pages suivantes s'intitule le « Cycle de Prochaska et Di Clemente » et peut s'expliquer comme suit :*

## TON CHEMIN VERS L'ABSTINENCE

Dans ce cheminement, tu seras amené à réfléchir sur tes attentes et besoins tant au niveau de la dépendance que de l'abstinence. Voici un exemple concret qui te permettra de te familiariser avec ce processus de réflexion.

1

### PRÉCOMTEMPLATION

Au début, tu consommes ou pratiques de manière régulière et parfois intensive, sans avoir l'intention de changer ton comportement.

2

### CONTEMPLATION

Plus le temps passe et plus tu remarques des effets négatifs liés à ta consommation ou à tes pratiques addictives. Tu réfléchis alors aux avantages et aux désavantages que ta dépendance te procure. Voir « balance décisionnelle », fiche 1-2-5.

3

### DÉTERMINATION

Lors de ta réflexion, tu prends la décision de te diriger vers l'abstinence, tu réfléchis donc aux possibilités dont tu pourrais bénéficier pour mettre en route ton projet, ainsi tu planifies et tu te renseignes sur les démarches nécessaires à réaliser.

*« Sortir de la toxicomanie n'est pas une utopie ! »*



4

## ACTION

Une fois ces étapes franchies, tu es à présent prêt pour entreprendre les démarches nécessaires à l'arrêt de tes addictions. Il s'agit d'une phase cruciale dans laquelle tu vas être confronté à tes comportements problématiques, tes limites ainsi qu'à de possibles chutes ou rechutes. (Voir page suivante)

*Il est important dans cette phase d'être bien préparé et d'avoir conscience que le fait d'avoir une difficulté n'est pas une raison de tout abandonner.*

*Après une chute il est tout à fait possible de revenir à l'abstinence et de se renforcer afin d'en éviter d'autres à l'avenir.*

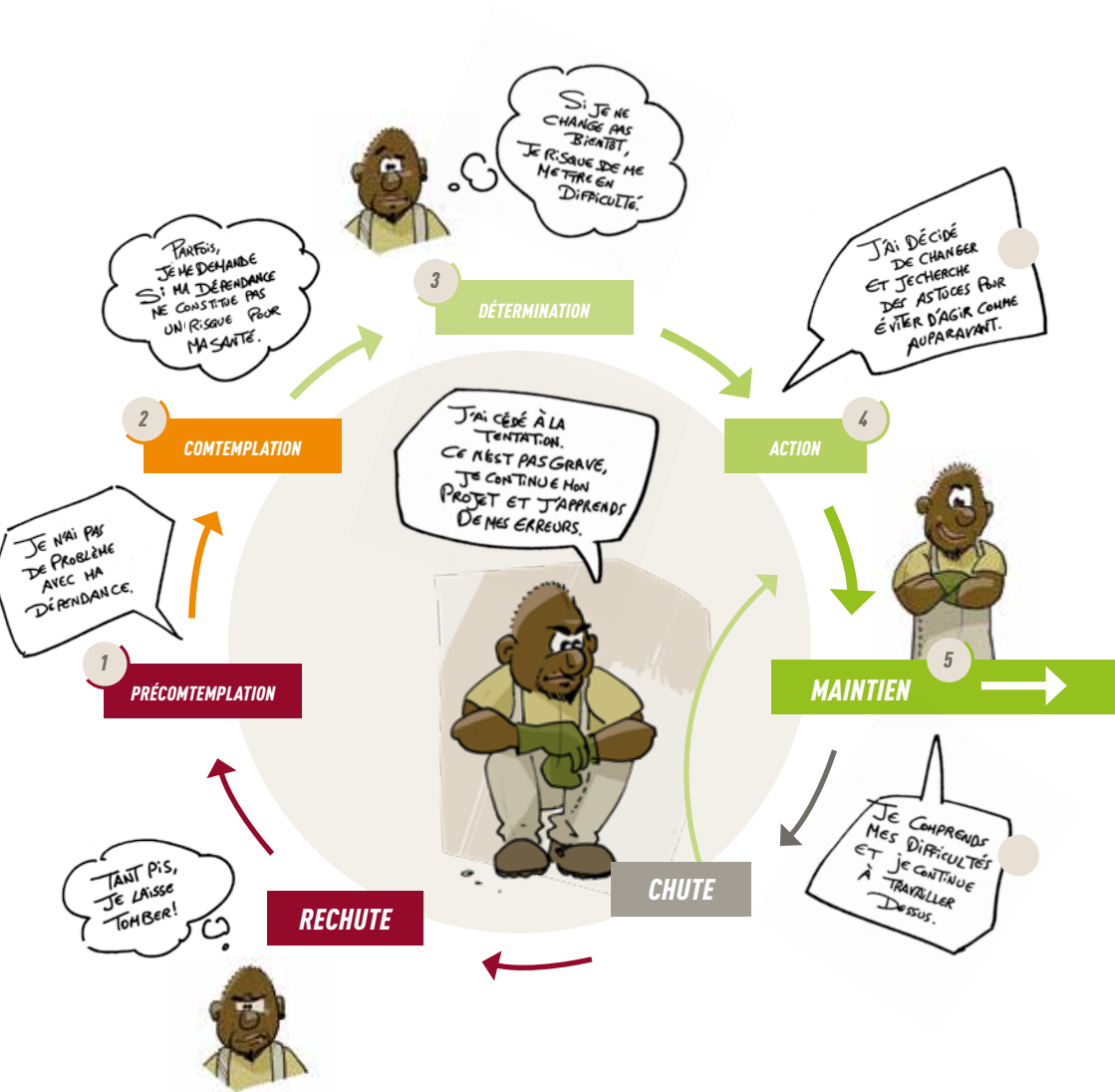


5

## MAINTIEN

Après une période de plusieurs mois sans chute ou rechute, tu peux te considérer comme étant dans la phase de maintien. Tout en restant vigilant, tu te sens suffisamment stable, préparé et soutenu pour faire face aux difficultés en lien avec ta dépendance.

## Et toi, où est-ce que tu te situes ?





« Forcer les usagers à s'en sortir réussit rarement, l'abstinence est avant tout un choix personnel. »

## BALANCE DÉCISIONNELLE

Nous te proposons ci-dessous un outil intéressant et utile pour te donner une vision complète de la situation que tu aimerais changer et donc faciliter ta prise de décision. Ce tableau te permettra de peser le pour et le contre, tant de l'abstinence que de la consommation et/ou autres pratiques addictives, afin de t'aider dans ta démarche. De chaque côté de la balance, chaque élément de comparaison possède des avantages et des inconvénients ainsi qu'un taux de pourcentage permettant de mettre en avant son importance.

Alors maintenant c'est à toi de jouer...

ABSTINENCE				CONSOMMATION / PRATIQUES ADDICTIVES			
Avantages	%	Inconvénients	%	Avantages	%	Inconvénients	%
Ex. : bonne santé	90	Ex. : pas de flash ou montée d'adrénaline	65	Ex. : avoir plus « confiance en soi »	85	Ex. : problèmes avec la justice	75

« La rechute ne tombe pas du ciel, c'est quelque chose qui s'annonce longtemps à l'avance. »

## QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION DES DIFFÉRENTES SITUATIONS À RISQUES

(traduit du GAMOA dgvt Verlag)

Ce petit questionnaire te permettra de recenser les situations à risques les plus probables et envisager les différentes réponses possibles ainsi que leurs conséquences.

SITUATIONS	IMPORTANCE DE L'ENVIE	POSSIBILITÉ DE CONSUMMATION
	(sur une échelle de 0 à 10) 0 : pas important / 10 : très important	
<b>1.</b> Je me situe à un endroit où je pratiquais mon addiction par le passé.		
<b>2.</b> Je suis entouré de personnes avec lesquelles je pratiquais mon addiction par le passé.		
<b>3.</b> Je vois des personnes s'adonner à leurs addictions.		
<b>4.</b> Je pense à ma dernière consommation ou pratique addictive.		
<b>5.</b> Je discute avec une autre personne sur des substances psychoactives ou autres pratiques addictives.		
<b>6.</b> Un copain m'en propose.		
<b>7.</b> Je m'ennuie.		
<b>8.</b> Je viens d'hériter/gagner beaucoup d'argent.		
<b>9.</b> Je me trouve à une soirée/fête.		

SITUATIONS	IMPORTANCE DE L'ENVIE	POSSIBILITÉ DE CONSOMMATION
<b>10.</b> <i>Je me sens grandiose, tout puissant.</i>		
<b>11.</b> <i>Je suis en colère.</i>		
<b>12.</b> <i>Quelqu'un me critique.</i>		
<b>13.</b> <i>Je n'ai rien pris et mon test est quand même positif.</i>		
<b>14.</b> <i>Je regarde un film qui traite des substances psychoactives ou autres pratiques addictives.</i>		
<b>15.</b> <i>Je suis tendu et stressé.</i>		
<b>16.</b> <i>Je suis abstinente depuis un bon bout de temps déjà.</i>		
<b>17.</b> <i>J'ai des douleurs.</i>		
<b>18.</b> <i>Je suis sous pression.</i>		
<b>19.</b> <i>Je suis frustré.</i>		
<b>20.</b> <i>Je ne suis pas accepté comme je suis.</i>		
<b>21.</b> <i>Je suis en deuil.</i>		
<b>22.</b> <i>Je me sens jugé.</i>		
<b>23.</b> <i>J'ai des problèmes de sommeil.</i>		
<b>24.</b> <i>J'ai un 1<sup>er</sup> rendez-vous avec une personne inconnue.</i>		

*Certaines situations peuvent te mettre à l'épreuve et rendre tes résolutions moins « solides » face à l'envie.*

*Ce n'est pas une descente aux enfers mais un palier auquel tu pourrais faire face dans ton processus d'abstinence.*

*Si cela t'arrive, sache que tu as toujours la possibilité de t'en sortir « On a toujours le choix ». Pour cela tu peux te référer aux différents exemples pages suivantes, ou tout simplement te rendre au Programme Tox qui pourra te conseiller.*



« Une rechute n'est pas une fatalité, d'où l'importance de bien comprendre les facteurs qui y ont contribué. »

**Si tu ne sais pas ce qu'il s'est passé, ou tu ne comprends pas pourquoi tu n'as pas pu résister, aide-toi des questions ci-dessous :**

### **Comment s'est passée ma journée ?**

- Conflit avec ma copine
- Attente d'une décision importante
- Beaucoup de stress/conflits au boulot ou autre
- Refus d'un congé
- Problèmes familiaux
- Retard pour rentrer au CPG
- .....
- .....
- .....

### **Quels sont les facteurs favorisant ma chute/rechute ?**

- Rencontrer un ancien copain du milieu à la gare de Luxembourg
- Etre exposé à la consommation ou à d'autres pratiques addictives
- Les pensées intrusives (pensées qui persistent et qui stimulent l'envie)  
« ...j'ai envie... » / « ...juste un petit peu... » / « ...une fois, après j'arrête... »
- .....
- .....
- .....

### **Qu'est-ce que j'aurais pu faire pour revenir dans une zone de confort ?**

- Affirmer ma volonté de changement
- Quitter la situation
- Appeler une personne ou un service en qui j'ai confiance
- Trouver une occupation si possible
- .....
- .....
- .....

### Qu'est-ce que je me suis dit pour passer à l'action ?

- Je ne peux plus supporter cela sans être défoncé
- J'ai le sentiment que tout devient insupportable, que la seule solution pour m'en sortir est de céder à la tentation...
- Je dois m'échapper
- Avec ce que je subis, je mérite bien de me défoncer
- .....
- .....
- .....

### Qu'est-ce que j'attends du produit à ce moment bien précis (envies, besoins) ?

- Faire une pause
- Me débarrasser des émotions négatives
- Tout oublier
- Être ailleurs
- Ressentir le flash
- .....
- .....
- .....



*Grâce à ces questionnements, tu pourras créer ton propre modèle des lampes comme sur la page suivante, afin de mieux comprendre ce qu'il s'est passé.*

## LES STRATÉGIES POUR GÉRER L'ENVIE<sup>1)</sup>

Tu trouveras ici le modèle des lampes (les ampoules représentent l'intensité de l'envie). Il te permet de décomposer les différentes situations (en rouge) qui t'ont conduit à une chute/rechute. Grâce à ce modèle tu peux également te rendre compte que de possibles portes de sortie (en vert) existent et que tu peux les emprunter.

Il est important de garder à l'esprit que :

- Une **ampoule** est toujours allumée, car tu es conscient de ta problématique de dépendance.
- Il existe des portes de sortie, ce n'est donc pas impossible.
- **Après 6 ampoules** Il est de plus en plus difficile de revenir à une situation de sortie, car l'intensité de l'envie grandit.

Tu discutes avec ton chef pour régler le conflit		Tu es conscient de ta problématique de dépendance	
Tu vas faire du sport	Ta partenaire te comprend		
Tu sors de la situation	Tu parles avec ta partenaire	Stress avec ton chef	
Refus d'une proposition	Dispute avec ta partenaire		
Proposition de consommation	Tu vas rejoindre un groupe de copains « consommateurs »		
Refus d'une proposition	Tu restes avec eux malgré la proposition		
Tu acceptes et tu consommes	Nouvelle proposition		

[1] | Hartmut Kries, Wilfried Götgen : Rückfallprophylaxe bei Drogenabhängigkeit. Ein Trainingsprogramm, Göttingen 2009

« Entrer dans la drogue ne signifie pas y rester ! »



## OCCUPER SON TEMPS LIBRE

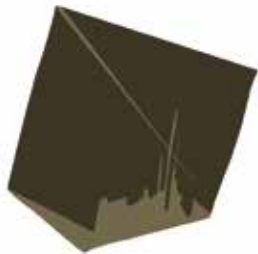
Par le biais de ce questionnaire, nous espérons te motiver à te diriger vers la pratique d'activités plaisantes et valorisantes afin de combler le vide fréquent que l'on observe après l'abandon du produit voire même, t'offrir la possibilité de renouer avec des activités qui t'étaient agréables par le passé.

Pour finir, cela te permet également d'apprendre à focaliser ton attention sur d'autres pensées que ton envie...

<b>CE QUI ME... FAIT/FAISAIT PLAISIR</b>	<b>... DÉPLÂT</b>	<b>... PLÂT</b>	<b>J'ADORE</b>
<b>1. Aller au cinéma.</b>			
<b>2. M'occuper d'animaux.</b>			
<b>3. Cuisiner.</b>			
<b>4. Me promener.</b>			
<b>5. Dessiner, peindre.</b>			
<b>6. Jouer aux cartes.</b>			
<b>7. Être couché au soleil.</b>			
<b>8. Bien manger.</b>			
<b>9. Être entouré de personnes avec lesquelles je m'entends bien.</b>			
<b>10. Prendre un bain.</b>			
<b>11. Écouter de la musique.</b>			
<b>12. Lire le journal.</b>			
<b>13. Me relaxer.</b>			
<b>14. Participer à des activités sportives.</b>			
<b>15. Avoir des échanges téléphoniques.</b>			
<b>16. Jouer à des jeux de société.</b>			
<b>17. Danser.</b>			
<b>18. Rendre visite à des amis.</b>			
<b>19. Rire.</b>			
<b>20. Ranger.</b>			
<b>21. Nettoyer.</b>			
<b>22. Prendre soin de moi.</b>			
<b>23. Avoir une discussion claire et honnête.</b>			
<b>24. Avoir des rapports sexuels</b>			
<b>25.</b>			
<b>26.</b>			



Maintenant que tu sais ce qui te fait plaisir, réfléchis à comment tu peux occuper ton temps libre...



- Si tu as une heure disponible :

.....

.....

.....

.....

.....



- Si tu as un après-midi libre :

.....

.....

.....

.....

.....



- Si tu as une journée libre pendant la semaine :

.....

.....

.....

.....

.....



- Si tu as un week-end complet libre :

.....

.....

.....

.....

.....

« L'importance  
des contacts  
sociaux  
et du retour  
dans le monde  
du travail  
est non  
négligeable. »

## BOÎTE À OUTILS

### Contacts en cas d'urgence

À chaque fois que tu dois prendre une décision, et quelle que soit son importance, tu devrais anticiper les conséquences et les risques liés à chaque choix possible (voir tableau des facteurs de risques et balance décisionnelle)

En pratique, pour chaque décision à prendre, tu devrais :

- faire la liste des choix possibles ;
- peser le risque lié à chacun d'entre eux ;
- opter pour celui à plus faible risque.

En cas de choix risqué, il faut prévoir un filet de sécurité d'où la carte d'urgence :



#### CARTE D'URGENCE

<i>Qu'est ce qui m'aide à combattre l'envie et la tentation ?</i>	<i>Qui puis-je appeler ?</i>	<i>Quels sont les avantages de l'abstinence ?</i>	<i>Quels sont les désavantages de la consommation ?</i>
	<i>Nom :</i> <i>Tél. :</i> <i>@ :</i>		
	<i>Nom :</i> <i>Tél. :</i> <i>@ :</i>		
	<i>Nom :</i> <i>Tél. :</i> <i>@ :</i>		
	<i>Nom :</i> <i>Tél. :</i> <i>@ :</i>		

## AIDE-MÉMOIRE EN CAS DE CHUTE / RECHUTE

1. Garde ton calme, éloigne-toi de la « source ».
2. Ne reste pas seul dans la situation et trouve une personne de confiance.
3. Réfléchis à ce qui vient d'arriver et cible les pensées qui ont contribué à ce que tu « chutes » ou « rechutes ».
4. Fais un bilan de la situation en remontant aussi loin que possible afin de bien déterminer les différents éléments déclencheurs qui se sont accumulés.
5. Rappelle-toi les efforts accomplis jusqu'à présent.
6. Souviens-toi des avantages de l'abstinence et des désavantages de la consommation, du jeu pathologique voire d'autres pratiques addictives.
7. Demande de l'aide si tout ce qui précède échoue.
8. Prends contact avec le Programme Tox.

*« La plupart  
des personnes  
dépendantes  
s'en sortent. »*



## SOURCES

### Livres et articles :

- Prévention de la rechute de Davidson et MASO (2004)
- Miller, W.R., & Tonigan, J.S. (1996). Assessing drinker's motivation for change : The Stages of Change Readiness and Treatment Eagerness Scale (SOCRATES). *Psychology of Addictive Behaviors* 10, 81-89.
- Hassan, R., & Michel, R., (2007).Thérapies Cognitives et Comportementales et ADDICTIONS. Paris : Médecines-Sciences Flammarion.
- Franke & Schildberg, GAMOA dgvt-Verlag
- Miller, W.R. & Rollnick, S. (2006). L'entretien motivationnel : aider la personne à engager le changement. Paris : InterEditions-Dunod.
- Rollnick, S., Miller, W.R. & Butler, C.C. (2009). Pratique de l'entretien motivationnel : Communiquer avec le patient en consultation. Paris : InterEditions-Dunod.
- Marlatt, G.A., & Donovan, D.M. (2008). Prévention de la rechute. Chêne-Bourg : Editions Medecine & Hygiène.
- Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. (1982). Transtheoretical therapy toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 19 (3), 276-287.
- Hartmut Klos, Wilfried Görden : Rückfallprophylaxe bei Drogenabhängigkeit. Ein Trainingsprogramm. Göttingen 2009

### Site Internet :

- [www.prevention.ch/laplupartdestoxicomanes.html](http://www.prevention.ch/laplupartdestoxicomanes.html)