

# Ne cachez pas des **problèmes importants** derrière des **mots banals**

Si vous avez besoin d'aide, appelez le **811** pour plus d'informations ou appelez la Ligne d'information sur le jeu: **1-800-461-1234**.

Auto-évaluation



**Un mode de vie sain assure le succès de votre rétablissement.**

## Est-ce que vous...

### **vous reposez suffisamment?**

Le repos est essentiel pour la santé physique et émotionnelle. Reposés, nous sommes mieux en mesure de penser de façon rationnelle et positive.

### **mangez bien?**

Sauter des repas ou consommer de larges quantités de sucre, de caféine et d'alcool sont autant de facteurs qui peuvent provoquer des sautes d'humeur et des comportements impulsifs.

### **surveillez votre santé émotionnelle?**

Une dépression persistante, un sentiment de désespoir ou des pensées suicidaires sont des états qui doivent être traités en ayant recours à des soutiens appropriés.

### **avez un style de vie équilibré?**

Pratiquer des loisirs, avoir du plaisir, faire de l'exercice, méditer, prier, tenir un journal quotidien, se joindre à un groupe de soutien, profiter de possibilités d'apprentissage ou relever de nouveaux défis sont des façons d'enrichir votre vie.

### **êtes honnête envers vous-même et les autres?**

L'honnêteté contribue au respect de soi, au respect que les autres nous témoignent et vous aide à faire face aux problèmes à mesure qu'ils se présentent.

### **assumez la responsabilité de vos choix et de vos sentiments?**

L'irritabilité et le besoin de se quereller et de blâmer les autres masquent parfois votre forte envie de jouer ou de consommer des drogues psychotropes.

### **pensez rationnellement?**

La pensée rationnelle peut vous aider à composer avec vos sentiments de frustration, de colère et de pitié. Vous pourrez ainsi trouver les solutions désirées.

### **faites preuve de patience?**

La patience vous permet de penser avant d'agir, d'apprécier les progrès de votre cheminement et de respecter les besoins des autres. « Allez-y doucement! »

### **faites preuve de tolérance?**

Les autres ne sont peut-être pas prêts à changer aussi rapidement que vous le voudriez ou de la façon dont vous le voudriez. Leurs besoins peuvent être différents.

### **exprimez votre gratitude pour les petits et les gros cadeaux dans votre vie?**

Cela peut parfois aider lorsque vous vous sentez dépassé par la situation.

### **demeurez à l'écoute de vos vulnérabilités?**

Il y a dans chaque personne des aspects qui nécessitent un soutien ou un plan d'urgence.

### **entretenez un réseau de relations sociales?**

Faire partie d'une communauté vous donne un sentiment d'appartenance, d'identité et d'utilité.

## Contactez-nous afin de prendre rendez-vous

### Services de traitement des dépendances

Bathurst 547-2086	Miramichi 778-6111
Campbellton 789-7055	Moncton 856-2333
Edmundston 735-2092	Saint John 674-4300
Fredericton 453-2132	Tracadie-Sheila 394-3615

Ne cachez pas des **problèmes importants** derrière des **mots banals**

Pour obtenir des renseignements confidentiels, composez le

**1 800 461-1234**

[www.gnb.ca/santé](http://www.gnb.ca/santé)