

LE JEU vous prendra tout sans limites



Auto-évaluation

New Brunswick
Nouveau Brunswick

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 623-3375
Campbellton 789-7055	Moncton 856-2333
Edmundston 735-2092	Saint John 674-4300
Fredericton 452-5558	Tracadie-Sheila 394-3615

Le jeu vous prendra tout sans limites.
N'attendez pas que le jeu vous prenne tout.

Pour obtenir des renseignements confidentiels, composez le
1 800 461-1234

www.gnb.ca/santé