

# LES CHOSSES QUI TE GÂCHENT LA VIE

ET COMMENT  
LES ARRÊTER

Par le Dr Chris Williams



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

VIVRE SA VIE,  
PLEINEMENT

Se renfermer  
sur soi-même

Arrêter de manger

Calage d'alcool

Prendre des  
drogues

Manger  
pour se  
réconforter

Se plaindre

Voler à  
l'étalage

Se défouler sur les autres

S'automutiler

Prendre trop de risques

Répandre  
des rumeurs

Avoir un besoin  
d'approbation constant

# Si ça me fait du bien, pourquoi j'arrêteraï?

« Laisse-moi tranquille! » ou « J'ai besoin de chocolat. Maintenant! ». Tout le monde dit cela à un moment donné. La plupart du temps, ce n'est pas un problème.

Mais lorsqu'on se sent découragé, les choses qui nous réconfortent peuvent aussi devenir celles qui nous gâchent la vie.

Une barre de chocolat devient une habitude alimentaire pour se sentir mieux. Une simple égratignure peut mener à un dangereux cycle d'automutilation. La question « On est toujours ami·e·s? » devient un besoin constant d'être rassuré.

Au lieu d'aller mieux, tu te sens bien plus mal.

Pas besoin d'en arriver là. Tourne la page et tu feras le premier pas pour reprendre le contrôle de tes habitudes.



**TU ES  
SUR LA  
BONNE  
VOIE!**

# Le premier pas est le plus important.

...Et tu viens de le faire. Tu as pris la décision de ne pas laisser des comportements nuisibles te gâcher la vie.

Nous allons maintenant t'aider à identifier ce que tu fais de manière excessive. Ensuite, nous te montrerons comment la *Stratégie en 4 étapes* peut t'aider à arrêter ou réduire ces comportements.

Comment savoir si un comportement te gâche la vie?



**Tourne la page**

**CE N'EST PAS  
FORCÉMENT LE  
COMPORTEMENT  
EN SOI, C'EST SA  
FRÉQUENCE ET  
SON AMPLEUR**

Nous ne voulons pas être rabat-joie. Il n'y a rien de mal à manger un peu de chocolat, à passer un moment seul ou à magasiner pour se remonter le moral.

Mais lorsqu'on est découragé, on peut commencer à dépendre de ces choses pour passer à travers les moments difficiles.

Certains comportements moins communs peuvent aussi être des « béquilles », comme : se défouler sur les autres – physiquement ou simplement en criant, se blesser intentionnellement ou s'isoler du monde.

Le problème, c'est que la solution n'est pas dans l'excès. Tu te sens encore plus mal. Et tu te retrouves dans une sorte de cercle vicieux. Un comportement semble t'aider pendant un moment, mais à la longue, il gâche ta vie.



**Tourne la page pour vérifier si tu as des tendances à l'excès.**

## Manger pour se réconforter

Tu manges du chocolat ou des bonbons à l'occasion.

Tu manges un peu quand tu es contrarié·e.

## Se plaindre

Tu exprimes clairement tes sentiments et tes besoins.

Tu dis souvent : « C'est pas juste ».

## Se défouler sur les autres

En cas de frustration, tu manques de politesse.

Tu dis des choses blessantes sans t'en rendre compte.

## Répandre des rumeurs

Tu partages avec d'autres personnes des bonnes nouvelles concernant vos ami·e·s.

Tu dévoiles à d'autres personnes des bonnes nouvelles qu'on t'a révélées en secret.

## Voler à l'étalage

Tes ami·e·s disent qu'ils volent à l'étalage et tu ne dis pas que c'est mal.

Tu es avec des ami·e·s alors qu'ils volent à l'étalage et tu ne dis rien.

## S'isoler

Tu as tendance à ne rien dire pendant les conversations.

Tu évites de passer du temps avec des gens.



Tu manges beaucoup quand tu es contrarié·e.	Tu manges avec excès quand tu es contrarié·e.	Tu manges avec excès jusqu'à en être malade quand tu es contrarié·e.
Si tu n'obtiens pas ce que tu veux, cela te fâche beaucoup.	Tu te fâches beaucoup et tu irrites aussi les autres.	Ton irritation est si forte que tu négliges le reste et que tu te disputes avec tout le monde.
Tu dis souvent des choses blessantes aux personnes que tu n'aimes pas.	En cas de frustration, tu te défoules sur tes proches.	Tu te bats souvent. Tu blesses les autres et tu te fais mal.
Tu adores discuter de la vie privée des gens.	Tu as la réputation de quelqu'un à qui on ne peut pas faire confiance.	Personne ne te fait confiance et tu te sens seul.
Tu voles un objet de peu de valeur et tu te dis : « Ce n'est pas grave ».	Tu voles des choses de plus en plus chères, de plus en plus souvent.	Tu continues à voler à l'étalage et tu commences à voler ailleurs.
Tu fais tout pour éviter de parler aux gens.	Tu manques de confiance en toi et trouves même difficile de commencer une conversation.	Tu restes toujours chez toi, en ressentant de l'anxiété, de la panique et du découragement.

Tu veux arrêter? Réduire? **Tourne la page!**

**BON...  
TU DOIS  
FAIRE  
QUELQUE  
CHOSE**

## Voici comment...

D'abord, pas de culpabilité. La plupart des gens prennent l'habitude de faire quelque chose qui leur nuit lorsqu'ils se sentent découragés.

Le fait que tu lises ceci veut dire que tu es sur le point de résoudre ce problème.

Maintenant, tu vas choisir un comportement nuisible sur lequel te concentrer, et suivre notre *Stratégie en 4 étapes* pour le maîtriser.



***Stratégie en 4 étapes***

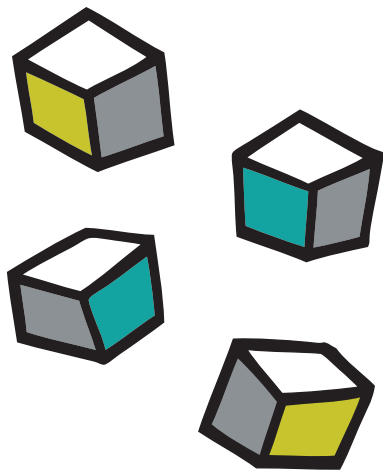
# Découpe le problème en morceaux.

C'est difficile d'arrêter ses habitudes d'un coup, surtout si tu les as depuis des années. Donc, découpe le problème en morceaux.

Par exemple, tu as l'impression que tu ne vois jamais tes ami·e·s en dehors de l'école. Tu pourrais découper la semaine en sept morceaux et décider, par exemple, de les voir le lundi.

Si tu passes trop de temps sans voir personne, tu pourrais décider de regarder un film avec ta famille deux soirs par semaine au lieu de rester dans ta chambre. Pourquoi ne pas appeler tes ami·e·s plutôt que d'envoyer un texto? Si tu passes trop de temps sur les réseaux sociaux ou des applications pour cellulaire, tu pourrais te fixer des créneaux pendant lesquels tu ne regardes pas ton cellulaire, par exemple le temps d'un après-midi ou d'une journée entière.

La plupart des problèmes peuvent être décomposés comme ça, et tu as de bien meilleures chances de réussir en faisant les choses étape par étape.



# Fais une recherche d'idées pour accomplir la première étape.

Prends une feuille et note tout ce que tu pourrais faire pour accomplir la première étape du problème.

Par exemple, une idée pour passer plus de temps avec les ami·e·s pourrait être : s'inscrire à une activité parascolaire tous les lundis.

Voici quelques idées possibles pour passer moins de temps devant la télé : jouer à un jeu de société en famille, demander à un·e proche de faire du sport ensemble ou raconter sa journée autour du souper.

Tu as décidé de passer moins de temps sur les réseaux sociaux ou sur les applications? Voici quelques idées : laisser son cellulaire dans une autre pièce, le mettre en mode silencieux une partie de la journée ou l'éteindre à partir d'une certaine heure le soir...

Rechercher des idées te permet de te laisser aller et d'écrire toutes les idées qui te passent par la tête, les plus farfelues comme les plus sensées.



Aller voir  
un film  
M'inscrire à  
une activité  
Acheter  
un livre

Tourne la page pour les autres étapes.

# Choisis une idée et fais un plan pour la mettre en pratique.

Regarde ta liste d'idées et choisis-en une, qui semble réalisable.

Sur une autre feuille, note, étape par étape, ce que tu dois réellement faire pour mettre cette idée en pratique.

Les étapes peuvent être aussi simples que tu le souhaites : 1. Se lever ; 2. S'habiller ; 3. Aller jusqu'à la porte d'entrée ; 4. Ouvrir la porte... et ainsi de suite.

OU

Pour voir ses ami-e-s en dehors de l'école : 1. Envoyer un texto à un-e ami-e; 2. Choisir une activité à faire ensemble après les cours; 3. Organiser une rencontre dans le nouveau café.

OU

Pour réduire le temps passé sur les réseaux sociaux : 1. Laisser son téléphone dans une autre pièce; 2. « L'oublier » de manière intentionnelle lorsque vous allez en cours; 3. Changer les paramètres de sécurité de ton cellulaire ou de ton ordinateur pour bloquer l'accès à ces applications.

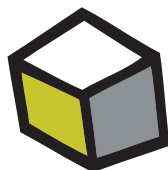
## Et s'il y avait des obstacles?

Dès que tu auras établi ton plan, pense à ce qui pourrait l'empêcher de se réaliser. Y a-t-il des obstacles?

Est-ce que quelqu'un pourrait faire obstacle à une étape de ton plan?

Lorsque tu as trouvé ce qui pourrait bloquer ton progrès, écris un mini-plan pour éliminer l'obstacle.

Et voilà! Peu importe ce qui arrive, tu as un plan!



# Vérifie ton plan et passe à l'action.

Ça y est! Tu as noté toutes les étapes. Maintenant, tu n'as plus qu'à vérifier si elles sont réalisables. Sers-toi du test des 5 questions:

## Est-il réaliste?

Tu ne planifies pas de courir un marathon, pas vrai?

## Vise-t-il une seule étape à la fois?

Essaie d'avancer étape par étape. Tu pourras toujours passer à l'étape suivante lorsque que tu auras réussi la première..

## Est-il graduel?

Il n'est pas nécessaire de précipiter les choses. Respecte ton plan, étape par étape, tout en prenant le temps dont tu as besoin..

## Est-il facile à suivre?

Si tes étapes sont limitées et faciles, tu auras plus de chance de les réussir.

## As-tu anticipé les obstacles?

Es-tu prêt-e à les éliminer?

**Cinq crochets? ✓✓✓✓✓**

**Alors vas-y !**

**À TOI  
DE  
JOUER!**



# Procède étape par étape.

Même un problème qui a l'air énorme peut être résolu grâce à la *Stratégie en 4 étapes*. Le secret? Décompose le problème en petits morceaux ou petites étapes faciles à gérer.

Lorsque tu planifies ta stratégie, prévois des étapes modestes et réalisables.

Lorsque que tu mets ta stratégie en pratique, procède étape par étape. Si ça devient intimidant à mi-chemin, prends une pause.

Ensuite, reprends le travail en procédant toujours étape par étape jusqu'à ce que ton plan soit réalisé.

Il faut de la constance et de la détermination. Sers-toi de la *Stratégie en 4 étapes*, et tu **seras capable** de cesser de faire les choses qui gâchent ta vie!

*C'est parti!*

# OÙ TROUVER D'AUTRES CONSEILS ET DE L'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Tu as peut-être le sentiment que tu as besoin d'une aide supplémentaire, en plus de ce livret.

Contacte un organisme communautaire comme  
l'Association canadienne pour la santé mentale :  
[www.cmha.ca/fr](http://www.cmha.ca/fr)

# Découvre les autres ressources de la série



Même si nous espérons que ce livret t'a été utile, il ne vise pas à remplacer les conseils d'un·e professionnel·le de la santé. De plus, nous ne pouvons garantir son efficacité pour des cas particuliers. Par conséquent, notre organisme et l'auteur ne sont pas responsables en cas de perte ou de dommages découlant de son utilisation.



**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
*La santé mentale pour tous*

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'un des plus anciens organismes de charité nationale au Canada. Chaque année, nous offrons des services à plus de 1,3 millions de Canadiens·ne·s grâce aux efforts combinés de plus de 11 000 bénévoles et de notre personnel à travers le Canada dans plus de 330 communautés.

En tant que chef de file national et championne en matière de santé mentale, l'ACSM facilite l'accès aux ressources dont les gens ont besoin pour maintenir et améliorer leur santé mentale et leur intégration communautaire, renforcer leur résilience et favoriser leur rétablissement à la suite d'une maladie mentale.

### **À propos de l'auteur**

Le Dr Chris Williams est médecin, psychiatre, titulaire d'un diplôme universitaire en psychologie. Spécialiste et chercheur dans le domaine de la thérapie cognitivo-comportementale, il est également Professeur émérite au Département de psychiatrie, Université de Glasgow, Écosse, Royaume-Uni.

Copyright © Five Areas Resources Limited (2008). Tous droits réservés. Traduit et imprimé sous licence (2021).

Publié par l'association canadienne pour la santé mentale, division de la Colombie-Britannique.

Commande-les en ligne sur: [www.vivresaviepleinement.ca](http://www.vivresaviepleinement.ca)