

Vous avez décidé pour vous-même une vie sans alcool ou sans drogues afin d'en reprendre le contrôle. Cette nouvelle vie promet son lot de joies et d'émotions mais également de difficultés.

Bien que vous ayez arrêté de consommer, vous restez fragile face à ces produits. Les événements de la vie, les pressions et les tentations représentent des situations à risques qu'il vous faut surmonter.

Lorsque vous consommez, vous trouviez dans l'alcool ou dans la drogue un soulagement, une évasion. Aujourd'hui, vous avez besoin d'apprendre à vivre heureux autrement.

Vos proches peuvent vous apporter de l'aide, même si quelques-uns auront sans doute du mal à s'adapter aux changements.

CETTE BROCHURE VOUS DONNE DES IDÉES POUR ÉVITER LA RECHUTE

LES CLÉS POUR ÉVITER LA RECHUTE

- ➔ **Oser en parler avec l'entourage** : Annoncez franchement à votre entourage votre décision de ne pas prendre de produits. Ainsi, vous n'aurez plus besoin de chercher des excuses pour ne pas consommer. Demandez-leur de vous soutenir.
- ➔ **Ne pas rester seul quand l'envie de boire revient** : Contactez une personne en qui vous avez confiance, occupez-vous avec des activités qui vous font du bien (sports, loisirs,...)



➔ **A paraparau e te mau tā'ata e hātī mai ra 'oe** : A fā'rite pāpu atu ia tāou i tā 'oe fā'aoitā'ā eia e rave fā'ahou i laua mau mā'a ra. Māi te reira, eia fā'ahou 'oe e 'imi i te mau 'āpera'ā eia e rave. A ani ia tāou e lauturu māi ia 'oe.

➔ **Eiaha e fā'aea 'oe ana'ia lupu māi te hīnā'aro inu** : A fā'rei i te tāhi tā'ata t'āturhā e 'oe, a rave i te mau 'ohipa e māitā'i māi ai 'oe (te tū'aro, te fā'ā'ana'anā'era a māna'o...).

➔ **A tāpu fā'ā'ore roa tēra mau pen'ino mātarohā** : A tāpa'o i te mau pen'ino mātarohā i te rave i roto i te orara'ā i te fā'hī'ora : tāpe'a i te fā'retoa hou a ho'i atu ai i te fā're, haere i te mau hou inu 'ava, fā'aea noa āta



➔ **A fā'aoi 'oe i te ora i te tāhi orara'ā āta e 'ava, e āore** : A fā'aoi 'oe i te ora i te tāhi orara'ā āta e 'ava, e āore ra āta e 'ava āta fā'ero, ia roa'ā ia 'oe ia fā'ā're i tō 'oe orara'ā.

➔ **I roto i tēte orara'ā 'āpi, te vai te māhana māitā'i e 'oa'oa, te vai āto'ā ra tā te māhana fīi**. Noa atu e ua fā'aea 'oe i te rave, te vai paraparau noa ra tā tō 'oe tino i mua i laua mau mā'a ra.

➔ **Te mau 'ohipa e lupu māi i roto i te orara'ā, te mau ne'ira e te mau fā'āhemara'ā, e au ia 'oe ia fā'aruru i te reira mau mea āto'ā.**

➔ **I te tau 'oe a rave ai, ua 'hēhia na e 'oe i roto i te 'ava, e āore ra te 'ava'ava tā'ero, te tāhi tā'marurā'ā, te tāhi ha'amo'era'ā. I tēte māhana, e au ia 'oe ia ha'ā'pī'i ia ora ma te 'oa'oa i roto i tēte tāhi fā'āmahora'ā e'ātu.**

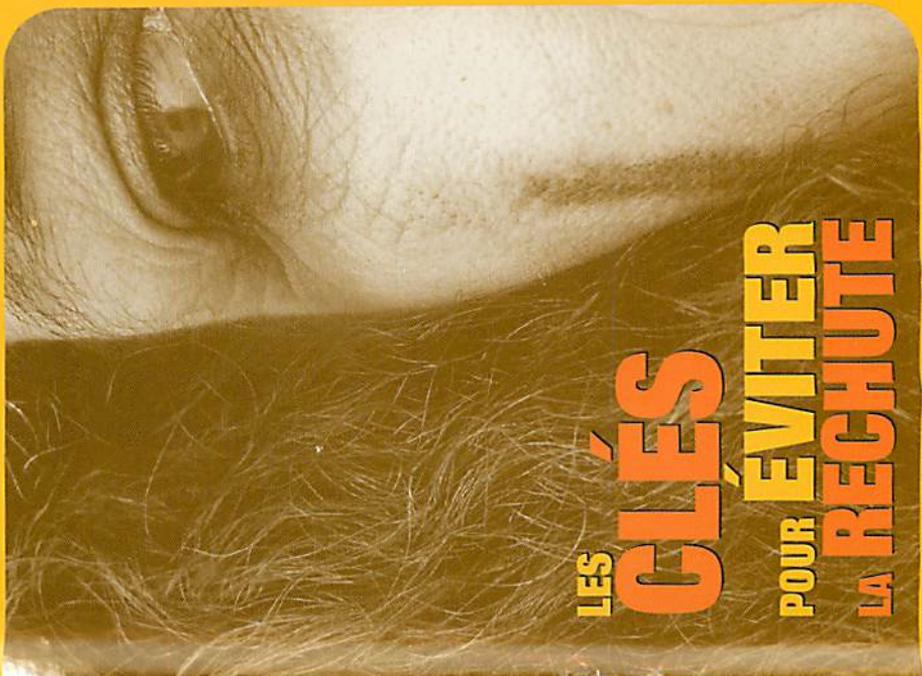
➔ **Te roa'ā i tō te mau tā'ata hātī māi ia 'oe i te lauturu māi, noa atu e riro vetahi i te fīi rī'i i te ha'amātau ia tāou i laua mau tāura'ā ra.**

TE MAU TĀVIRI EIAHA
IA HĪ'A FĀ'AHOU

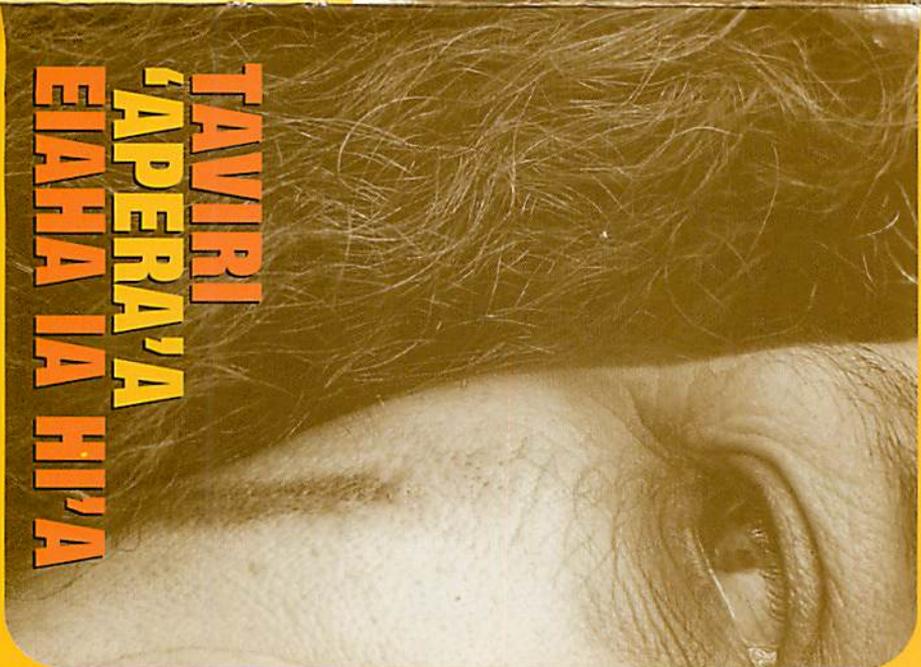
E TAUTURU MAI
TEIE VE'A TI
IA 'OE EIAHA
IA HĪ'A FĀ'AHOU.



Alcool Drogues



LES
CLÉS
POUR **ÉVITER**
LA **RECHUTE**



TAVIRI
'APERÀ'A
EIAHA IA HI'A

'AVA,
'AVA'AVA

QUELQUES SOLUTIONS POUR ÉVITER LA RECHUTE



- S'occuper pour ne pas s'ennuyer et se sentir utile, être satisfait de sa journée.
- Découvrir ou re-découvrir des activités (même de petites choses) qui vous font plaisir.
- Identifier et se préparer aux situations à risques : (être accompagné dans les soirées par quelqu'un qui ne boit pas ou qui ne consomme pas de drogues, emporter ses propres boissons sans alcool, s'éloigner des personnes qui pourraient vous tenter, ...).
- Avoir une bonne hygiène de vie (nourriture, sommeil, activités physiques, ...).
- Anticiper les pièges et les situations à risques par des stratagèmes préalablement pensés.
Préparer des réponses d'avance pour des situations- pièges telles que : « Une seule bière, ça ne fait pas mal ! », « Si tu ne prends pas de verre, ce n'est pas la fête ! »...
Imaginer déjà des dialogues et les réponses possibles.
- Dire les choses avec assurance.
Soyez sûr de vous-même quand vous refusez.

EN CONCLUSION

Ayez confiance en vous ! Vous saurez trouver vos propres ressources pour atteindre la sobriété. Si malgré vos efforts vous rechutez, faites-vous aider le plus rapidement possible par votre médecin ou contactez le personnel du Centre de Consultations Spécialisées en Alcoolologie et Toxicomanie au

46.00.67

(consultations gratuites et anonymes) ou le site

www.drogue-polynesie.com

La rechute n'est pas un échec, c'est une étape qui permet de reconnaître les pièges auxquels vous devez faire face et de construire donc votre sobriété.



TE TAHI MAU PĀHONORA'A
E'ORE AI E HIRA FA'AHOU

→ 'Ohipa eiaha ia mōareare noa e ia mana'o e mea fau'a'a ore
'oe, ia 'oa ia i te mahana i orahia.

→ 'I mi i te mau 'ohipa, ana'anatae, e aore ra e rave fa'ahou i taua
mau 'ohipa ra (noa atu e mea ha'i'ha'i, 'e) i fa'a'oa na ia 'oe.

→ 'Hi'o i te mau taimē e fii ai, e fa'aineine ia 'oe : (ia 'āpiti'ia
e te lah'i ta'ata aia e inu i roto i te mau pō fa'ana'anataera'a,
aore ra aia e 'amu i te 'ava'ava ta'ero, a rave i ta 'oe mau inu

aia e 'ava, a fa'atea ia 'oe i te mau ta'ata e firo i te fa'ahema
mai ia 'oe...).

→ Ia vai maita'i to 'oe orara (ie mā'a, te ta'oto, te 'ohipa pae
tino...).

→ 'I te atea te mau fa'ahemara'a e te mau taimē fii nā roto i te
mau ravera'a i feruri ateahia mai. A fa'aineine te mau
pāhonorā nō te mau herepata, mai teie te huru :

«hō'e noa pia, aia e 'ino !», «ia 'ore 'oe e inu i te hō'e hapahina,
eere ia i te 'āreareara !»... A hi'o atea i te reira mau huru

→ E pāhono ma te pāpu. Ia pāpu ia 'oe e te pātō'i mau ra 'oe.
paraparara'a e te mau pāhonorā e iano e hō'a.

P'OHURA'A MANA'O

46.00.67

www.drogue-polynesie.com

E'ere te hi'ata'ahoura'a i te manuia'ore'a, e ta'ahira'a ra ra
'e 'ie ai 'oe i te mau herepata e au ia 'oe ia fa'aruru e,
e roa'a atu ai ia 'oe i te patu i ta 'oe fa'a'ore'a.



EHAHA TE MAU TAIME FIFI E HIRA FAHOU AI ?

« Chippa... » e, a rave mai i te mau peu 'āpi mata'i nō te orara'a (ē) hī'orā : a rave i te taima fa'ana'anaetāera'a mana'o tā 'oe mau lamari'i, a rave i te tahi 'ohipa tū'aro, a rave i te tahi mau 'ohipa auhia e 'oe e te mau tā'ata aita e rave ra i taua mau mā'a ra...)

↳ **Hā'ap'i'ī fa'ahou i te ora 'oa'oa aita taua mau mā'a ra :** Fa'aea i te rave, o te tā'ahira'a mā'āmua mau (hā'apāera'a). Tā 'oe tā, o te 'itēra'a ia e mea mata'i'i 'oe, aita e faufā'ia ia 'oe iā inu (fa'a'orera'a).

↳ **Rave i te mau 'opuara'a, e mā'imi i te mau 'opuara'a 'āpi :** A'imi fa'ahou i te mau 'ohipa e hō'ora mai i te 'oa'oa (ravavera'a, tā'i'a, tunu mā'a, te tahi mau 'ohipa e te mau lamari'i, rātere...)

↳ **A'imi i te tauturu i roto i te mau tā'atira'a mai te Aā (fēia inu, ava 'ite'orehia), te Narcotiques Anonymes (fēia Puhipuhī 'ava'ava tā'ero 'ite'orehia)... i reira e fā'rerei 'oe i te mau tā'ata e ora ato'a ra i te mau mea e orahia ra e 'oe.**

↳ **Te mana'ora'a e roa'ia 'oe ia inu mai tei mā'atohia :** Te mana'ora'a e roa'ia 'oe i te inu mai te mau tā'ata ato'a e, te fa'atereau i tā 'oe inura'a, i muri mai i te tahi tau ha'apāera'a, e mana'o hō'a 'oe e roa'ia 'oe i te fa'atereau i tā 'oe inu e aore ra iā 'oe ravera'a. Hā'apā'o mata'i'i ! Ma te 'ore 'oe e 'ite e, noa alu tā 'oe mau fa'aitōlora'a, e hā'amata fa'ahou 'oe i te rave mai te mā'āmua ra.

↳ **A hā'amātāro ia 'oe mai te mā'āmua ra :** A hī'opo'a tāmāu e tei nī'a mau ra anei 'oe i tā 'oe mau fa'aoira'a 'āpi nō tō 'oe orara'a. E roa'a 'ohie noa te mau 'āpera'a nō te vaiti'ho maine i te mau peu tahi'ho ia hō'i fa'āhou mai.

↳ **Te fa'aea 'ōmō'era'a :** Teie te tunu rahi nō te fa'atupu mā'āna'ona'ora'a, nō reira a fa'anaho i te mau 'ohipa e ravehia i te roara'a o te mā'hāna, ia vai noa te tā'ata 'ati'a e ia 'oe, e ia pāturu mai.

→ **Rompre avec les mauvaises habitudes :** Listez les mauvaises habitudes de vie qui risquent de vous faire rechuter (exemple : s'arrêter au magasin avant de rentrer chez soi, aller chez les copains qui consomment, rester sans rien faire,...) et adoptez de nouvelles habitudes de vie (exemple : partager des loisirs avec vos enfants, faire du sport, faire des activités qui vous plaisent avec des personnes qui ne prennent pas de produits...).

→ **Réapprendre à vivre heureux sans produits :** Arrêter de consommer est votre première étape (abstinence). Votre but est surtout de vous sentir bien dans votre peau sans avoir besoin de consommer (sobriété).

→ **Avoir et faire de nouveaux projets :** Redécouvrez des activités qui vous apportent du plaisir (bricolage, pêche, cuisine, activités avec les enfants, voyages...)

→ **Trouver de l'aide dans les différents organismes tels que les Alcooliques Anonymes (43.21.63), les Narcotiques Anonymes (72.54.21, demander Philippe),...** dont les membres vivent les mêmes situations que vous.



QUELLES SONT LES SITUATIONS À RISQUES DE RECHUTE ?

↳ **L'illusion de pouvoir boire normalement :** Penser pouvoir boire comme tout le monde et contrôler sa consommation. Après quelques temps d'abstinence, vous vous sentez bien et vous avez l'impression que vous saurez gérer une consommation modérée. Attention ! Sans vous en rendre compte et malgré vos efforts, vous allez re-consommer comme avant.

↳ **Retrouver les anciens automatismes :** Faites régulièrement le point et vérifiez que vous maintenez vos nouvelles résolutions de vie. On trouve toujours une bonne excuse pour laisser progressivement les anciennes habitudes se réinstaller.

↳ **L'isolement** est souvent source d'angoisses, donc programmez votre journée pour rester entouré et soutenu.