

Les règles du

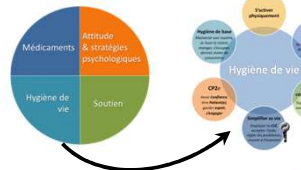
R

Routine, occupation, hygiène de base: instituer et maintenir un *momentum thérapeutique*

☐

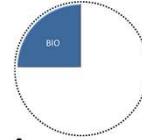
É

Équilibre


☐

T

Traitement pharmacologique & traitement non-pharmacologique


☐

A

Accompagnement; activation physique, sociale & mentale; attitude (*ouverture d'esprit, YES Man...*); **autodétermination**


☐

B



avant le



...



ou



...



ou

☐

L

Liberté, limites, lâcher prise, lien social


☐

I

Intérêt (*se rétablir, mais pourquoi? Raisons de vivre, d'avancer...*); **identité**


☐

S

Soutien, simplifier sa vie, plan complet, sensé, mais concret, simple et réalisable

☐

S

Spirituel (*croire, avoir confiance, garder espoir, être dans le moment présent, créer...*) **stratégies psychologiques**; **sens**


☐

E

Engagement, espoir, **essayer & réessayer, explorer, entraînement, exposition**


☐

M

Milieu accueillant, compréhensif, flexible, sécuritaire, offrant des opportunités

☐

E

Encadrement, équipe, communauté, les proches

☐

N

Ne pas consommer, ne pas trop éviter, ne pas trop s'isoler, ne pas tomber dans l'ÉGO...

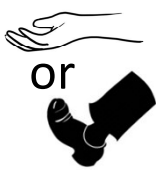
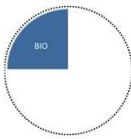
☐

T

Temps, rythme du changement & attentes

☐

The rules of

R	Routine, occupation, basic hygiene: establish & maintain a therapeutic momentum ; Reinforcement:  before  ;  or  ; or 	☐
E	Equilibrium: pharmacological & non-pharmacologic treatments  →  +  → 	☐
C	Control <i>(avoid substances, avoid avoiding & isolating...)</i> & limit setting Connectedness  , community offering support	☐
O	Open-minded, welcoming, understanding, flexible, safe, supportive environment offering opportunities	☐
V	Victories <i>(positive reinforcement)</i> Alignment with your values , interests, goals, beliefs & identity  <i>(spirituality: meaning)</i>	☐
E	Engagement <i>(be in the moment, explore, create...)</i> hope & patience Exposure to new experiences & other strategies for success <i>(do the opposite of unhealthy habits, limit setting, letting go...)</i> 	☐
R	Rinse, retry & repeat; pace of change & expectations Reasons for recovery	☐
Y	YES MAN philosophy <i>(doing the opposite of your unhealthy habits)</i> to regain your balance and <i>freedom</i>	☐

