

AUTO-ÉVALUATION ET SOUTIEN

Retrouvez votre chemin pour vous éloigner du jeu de hasard

Appelez la ligne d'aide sur le jeu de hasard et d'argent

1-800-461-1234

Découvrez les ressources au

GNB.CA/SanteMentale

Un mode de vie sain est la base d'un rétablissement réussi.

EST-CE QUE VOUS...

☐ Arrivez à vous reposer suffisamment?

Le repos est essentiel pour votre bien-être physique et émotionnel. Lorsque vous êtes bien reposé, il devient plus facile de penser clairement, de gérer le stress et de rester positif.

☐ Mangez bien?

Sauter des repas ou consommer de grandes quantités de sucre, de caféine, de cannabis ou d'alcool peut déstabiliser l'humeur et altérer le jugement, augmentant ainsi le risque de réactions impulsives.

☐ Surveillez votre santé émotionnelle?

Des symptômes dépressifs persistents, des sentiments de désespoir et des pensées de se faire du mal méritent de l'attention, de la compréhension et un accompagnement approprié et rapide.

☐ Avez un style de vie équilibré?

Les activités de loisirs, le plaisir, l'exercice, la méditation, la prière, l'écriture quotidienne, les groupes de soutien, les occasions d'apprentissage et les nouveaux défis sont autant de façons d'améliorer votre qualité de vie.

☐ Êtes transparent(e) avec vous-même et avec les autres?

Êtes vous transparent(e) avec vous même et avec les autres renforce le respect de soi et construit la confiance, ce qui facilite la gestion des défis lorsqu'ils se présentent.

☐ Assumez la responsabilité de vos choix et de vos émotions?

Ressentir de fortes envies de jouer ou de consommer des substances peut arriver lorsque vous êtes soumis à beaucoup de stress. Ces réactions reflètent ce que vous traversez, et non votre caractère.

☐ Pensez de manière rationnelle?

Une pensée rationnelle peut vous aider à traverser les sentiments de frustration, de colère ou de découragement. C'est seulement ainsi que vous pourrez trouver des solutions saines.

☐ Avez de la patience?

La patience vous aide à faire une pause avant de réagir, à apprécier vos progrès et à affronter les défis avec calme.

☐ Êtes-vous compréhensif?

Les autres ne changent pas toujours aussi vite ni comme vous le souhaitez. Leurs besoins peuvent être différents, et les comprendre aide à garder des relations saines.

☐ Êtes-vous reconnaissant pour les petits et les grands cadeaux dans votre vie?

Être reconnaissant pour les grandes comme pour les petites choses de votre vie peut aider lorsque vous vous sentez dépassé.

☐ Êtes-vous conscient des situations qui peuvent augmenter votre vulnérabilité?

Nous avons tous des aspects de notre vie où un soutien supplémentaire, ou un plan de sécurité clair, peut contribuer à favoriser la stabilité et le bien-être.

☐ Maintenez vos connexions?

Rester en lien avec votre communauté peut vous donner un sentiment d'appartenance, une identité et un but. Ces relations soutiennent votre bien-être.

CONTACTEZ-NOUS

pour obtenir un rendez-vous

Bathurst	547-2110
Campbellton	789-2440
Edmundston	735-2092
Fredericton	453-2132
Miramichi	778-6111
Moncton	856-2444
Saint-Jean	658-3737
Tracadie-Sheila	394-3615