



Les 4 D



Les 4 D sont une formule pour faire face au changement, comme arrêter de fumer ou réduire sa consommation de tabac ou de cannabis

Parfois, certaines choses déclenchent des pensées ou des sentiments qui nous poussent à recourir à de vieilles habitudes dont nous voulons nous défaire. Il est utile d'avoir un plan pour gérer ces pensées et ces sentiments.

Étapes de l'activité

1. Regarde la **vidéo de l'Histoire de Leif**
2. Parcours le **Document Les 4 D** et explore les questions et les activités ci-dessous en petits groupes, à deux ou individuellement.

Soyez créatif.ve.s!

- Imagine être embauché.e pour créer ta propre formule d'adaptation, en utilisant tes propres idées et mots. Comment l'appellerais-tu? Comment présenterais-tu les étapes ou les conseils?
- Crée un graphique ou une brochure présentant ta formule d'adaptation unique.

Réflexion et discussion

- Que penses-tu des 4 D?
- Quelle est la probabilité que tu les utilises lorsque tu traverses un changement?
- Quelle est la probabilité que tu partages les 4 D avec un.e ami.e ou un.e membre de ta famille qui a des difficultés?
- Quels sont les autres moyens dont disposent les gens pour faire face à un changement dans leur consommation de substances psychoactives?



Les 4 D



Les 4 D pour gérer le stress

Décompresser en respirant profondément

- Fais le point avec toi-même et remarque ce que tu ressens.
- Identifie le nom de ce sentiment et sa source
- Prends un moment pour te concentrer sur ta respiration.
- Compte jusqu'à 4 en inspirant, puis 4 en expirant.
- Continue à respirer profondément et lentement jusqu'à ce que tu te sentes calme et connecté.e à la partie pensante de ton cerveau (plutôt qu'à tes émotions).

Se distraire

- Trouve un autre sujet sur lequel te concentrer.
- Choisis une activité saine qui fait appel à ton usine intérieure de bien-être (marcher, discuter avec un.e ami.e, travailler sur une tâche scolaire facile à accomplir).

Différer/Retarder

- Attends 5 ou 10 minutes pour que la pensée, la sensation ou l'envie se dissipent.

Se désaltérer avec de l'eau

- Boire de l'eau est bon pour ton esprit et ton corps en général.
- Fumer peut te déshydrater.