

Quelques pistes pour faire face au stress sans cannabis

- ▶ Les femmes déclarent souvent utiliser le cannabis pour faire face au stress, à la dépression, à l'anxiété, aux événements indésirables de la vie, aux traumatismes et à la violence.

Voici quelques pistes pour faire face aux traumatismes et autres facteurs de stress, et pour rester en bonne santé et résiliente.

1 Compétences en conscience de l'ici-maintenant

Les exercices de conscience de l'ici-maintenant sont des activités pratiques qui peuvent vous aider à vous détendre, à rester dans le moment présent et à renouer avec ce qui se passe autour de vous. Les compétences en conscience de l'ici-maintenant peuvent être utilisées comme techniques d'adaptation ou dans le cadre d'un plan de sécurité lorsque vous vous sentez accablée ou que des souvenirs traumatisants ont été déclenchés. Voici quelques exemples d'exercices de conscience de l'ici-maintenant :

- » **Inspirez** en comptant jusqu'à quatre. Retenez votre souffle en comptant jusqu'à quatre. Expirez en comptant jusqu'à quatre. Retenez votre souffle en comptant jusqu'à quatre. Répétez à plusieurs reprises.
- » **Transportez un objet qui vous permet de retrouver la conscience de l'ici-maintenant** dans votre poche, comme une petite pierre. Pour vous reconforter au besoin, touchez l'objet.
- » **Visualisez** votre peur en train de se dissoudre, comme un glaçon qui fond.
- » **Décrivez** ce que vous vivez. « *Mon cœur bat fort* ». « *Ces sentiments vont passer* ». « *Je vais m'en sortir* ».




Pour plus d'exemples d'activités de conscience de l'ici-maintenant, voir :

- » **Grounding Activities and Trauma-Informed Practice** Centre of Excellence for Women's Health
- » Le chapitre 18 de **Finding your Best Self** de Lisa M Najavits donne des exemples d'activités de conscience de l'ici-maintenant mental, physique et apaisant, et vous encourage à trouver les méthodes qui vous conviennent le mieux.

2 Pratique de la pleine conscience

Au lieu d'engourdir ou de fuir ses sentiments, comme on essaie souvent de le faire en consommant du cannabis ou d'autres substances, la pratique de la pleine conscience vous encourage à prêter attention à vos sentiments. La pleine conscience consiste à considérer ses pensées et ses émotions avec bienveillance et compassion pour soi-même. Vous pouvez prendre conscience des sentiments et des sensations de votre corps, en les observant lorsqu'ils se produisent et lorsqu'ils disparaissent. Soyez curieuse à votre égard et reconnaissez que le caractère non permanent des sentiments et des pensées peut être très habilitant. De nombreux livres, applications et vidéos peuvent vous guider dans la pratique de la pleine conscience.



Exemples de livres sur les femmes et la pleine conscience :

- » **The Mindful Woman: Gentle Practices for Restoring Calm, Finding Balance, and Opening Your Heart** Sue Patton Thoele
- » **Real Change: Mindfulness to Heal Ourselves and the World** Sharon Salzberg
- » **Moment-by-Moment in Women's Recovery: A Mindfulness-Based Approach to Relapse Prevention** Hortensia Amarao and Zayda Vallejo

3 Marcher

La marche peut contribuer à améliorer la santé mentale et physique. Marcher dans la nature peut être particulièrement utile pour décompresser, se vider l'esprit et cibler son intention. La marche peut également être une activité sociale, un moyen de communier avec la culture et la terre, ou de « trouver sa guerrière intérieure ».

4 Reconnaître la douleur sociale, éviter la dépendance

Il est très fréquent que les expériences traumatiques soient liées à l'isolement, à l'injustice, au détournement cognitif (*gaslighting*), à la coercition, au racisme et au sexisme. Il est important de reconnaître ces expériences de douleur sociale et de ne pas s'attendre à ce que des substances les guérissent. Lorsque vous consommez du cannabis ou d'autres substances « pour faire face », cela peut accroître votre vulnérabilité à la dépendance.



Toutes les activités décrites sur cette fiche peuvent aider à lutter contre la douleur sociale. Il est important de nommer le ou les traumatismes et la discrimination que vous avez subis, et de trouver des activités personnelles, saines et positives. Voici des ressources pouvant être inspirantes :

- » Finding your Best Self: Recovery from Addiction, Trauma or Both Lisa M Najavits
- » Favoriser l'autonomie des filles, programme offert par la Fondation canadienne des femmes
- » Le pouvoir d'agir : Leadership tenant compte des traumatismes – de soi à la communauté, cahier de travail du YWCA de Toronto, de Centraide du Grand Toronto et du Centre of Excellence for Women's Health



@cewhca
www.sexgendercannabishub.ca

