



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 10:

AIDER LES PERSONNES AUX PRISES AVEC UN PROBLÈME DE DÉPENDANCE



Il nous arrive d'oublier que la dépendance n'affecte pas que la personne qui en souffre. Il est souvent difficile pour ses proches de faire face à ses comportements erratiques, aux problèmes financiers et juridiques croissants qui peuvent en résulter, et même de lui fournir du renforcement positif et du soutien.

Lorsque la dépendance s'installe, les personnes touchées sont vite dépassées par les événements. Souvent, les membres de la famille sont incapables d'en reconnaître les comportements et les signes avant-coureurs. Le présent article vise à vous donner des conseils sur la façon d'aider une personne chère aux prises avec un problème de dépendance, peu importe où elle en est dans son cheminement.

Quels sont les signes avant-coureurs de la dépendance?

Lorsque la dépendance est mise au jour, les proches de la personne qui en souffre se demandent souvent comment ils ont pu ne pas en reconnaître les signes avant-coureurs. En fait, la dépendance n'est pas évidente, surtout si la personne en cause veut la cacher ou ignore qu'elle a un problème.

Bien que vous devriez porter attention à tous les changements de comportement, voici trois indicateurs qui pourraient vous aider à détecter des problèmes de dépendance :

- **Absentéisme ou évitement** - Avez-vous remarqué une baisse de fréquentation ou un retrait de ses engagements sociaux ou familiaux? Dans le cadre du travail, avez-vous constaté une utilisation accrue de ses congés de maladie ou des variations dans ses heures d'arrivée et de départ? Avez-vous observé la prise de pauses ou d'absences prolongées?
- **Excuses peu plausibles** - Avez-vous remarqué qu'elle vous donne des explications trop compliquées lorsque vous communiquez avec elle pour voir comment elle se porte ou si elle a manqué une activité à laquelle elle devait prendre part? Cela peut être particulièrement difficile à observer compte tenu du fait que les activités ont maintenant lieu virtuellement en raison de la COVID-19.



- **Irresponsabilité et insouciance** - Néglige-t-elle d'effectuer des tâches ou de s'acquitter de responsabilités clés et commet-elle des erreurs imprudentes qui ont des répercussions importantes?

Qu'est-ce que la dépendance et quels en sont les différents types?

La dépendance est une maladie chronique caractérisée par un engagement compulsif envers des stimuli gratifiants malgré les conséquences désastreuses qui peuvent en découler¹. Selon les recherches, les risques qu'une personne développe un problème de consommation de substances ou une habitude compulsive attribuables à la génétique s'élevèrent à entre 40 et 60 %².

La dépendance a un effet considérable sur la façon dont une personne pense, se sent et agit. Les personnes dépendantes contractent des habitudes débilantes malgré le fait qu'elles peuvent mettre leur vie ou la vie d'autres personnes en danger. Elles peuvent être conscientes de leur problème, mais avoir de la difficulté à s'en sortir malgré les conséquences pouvant comprendre la perte de leur emploi, des blessures, un divorce, des difficultés financières ou pire encore.

Quoique la toxicomanie et l'alcoolisme soient les types de dépendance les plus courants³, les personnes dépendantes peuvent aussi s'adonner de façon compulsive envers des comportements tels que la consommation excessive et la purge d'aliments (troubles de l'alimentation), la dépendance au sexe, au jeu, aux ordinateurs et aux médias sociaux⁴.

Voici cinq façons d'aider une personne dépendante, autres que par la thérapie verbale

Bien qu'il soit difficile d'aider une personne aux prises avec un problème de dépendance ou qui suit des traitements, il est toutefois possible de le faire. Commencez par vous fixer des limites pour vous protéger. Il est important de se rappeler que vous ne pouvez pas aider une personne en détresse si vous n'êtes pas solide vous-même⁵.

1. Établir des limites

Les limites que vous vous fixez devraient dépendre de votre situation ainsi que de la nature et de l'intensité de la dépendance de la personne que vous voulez aider. Voici quelques points à prendre en considération :

- Interdisez la consommation de drogues ou d'alcool à votre domicile.
- Refusez de la sortir de prison, le cas échéant.

- Protégez-vous de ses agressions physiques et signalez-les, s'il y a lieu.
- Refusez de lui donner de l'argent ou de lui fournir tout moyen pouvant contribuer à son problème.
- Abstenez-vous de la couvrir, au travail ou devant vos amis et les membres de votre famille.

2. Renseignements sur la toxicomanie, la rechute et la codépendance

Si la dépendance d'une personne vous préoccupe, il est préférable de la faire évaluer par un spécialiste dans le domaine. Tout d'abord, vous devriez obtenir des renseignements fiables sur ce que vit cet ami ou ce membre de votre famille. Vous ne possédez peut-être pas les compétences requises pour aider une personne atteinte d'un trouble grave, mais vous pouvez l'aider à trouver des soins de qualité⁶.

3. Constituer un réseau de soutien

Le réseau de soutien pourrait comprendre des amis, amies, membres de la famille ou membres d'un groupe d'entraide axé sur le rétablissement. Les membres de ces groupes socialisent et se rencontrent régulièrement. Vous pouvez l'aider en vous joignant à ces rencontres, en offrant de la reconduire aux réunions et même en participant aux conversations téléphoniques lorsque la socialisation en personne n'est pas possible.

4. Renforcer la résilience

L'exercice, le maintien d'une bonne situation financière, l'autogestion de votre santé, l'acquisition de compétences en intelligence émotionnelle et en relations interpersonnelles sont tous d'excellents moyens de renforcer votre résilience de sorte que les comportements de la personne que vous voulez aider ne nuisent pas à votre bien-être émotionnel, financier et social.

5. Dresser un plan de rechute

Un plan de rechute renferme tout, depuis des tactiques de prévention de la rechute, comme communiquer avec un membre du réseau de soutien de votre être cher ou le distraire de ses idées dysfonctionnelles⁷, jusqu'à des mesures plus rigoureuses comme le traitement en milieu hospitalier ou la prévention d'une surdose.

Comment aider une personne dépendante à obtenir l'aide dont elle a besoin

Il peut être utile d'obtenir du counseling individuel pour vous aider, vous et la personne ayant un problème de dépendance.

Le counseling ne s'adresse pas seulement à la personne souffrant de dépendance. Mieux vous maîtrisez la situation, mieux vous serez en mesure de l'aider. Il existe de nombreuses ressources qui peuvent vous aider à trouver des services de counseling.

- Si la personne travaille, vérifiez si elle dispose d'un programme d'aide aux employé.e.s ou d'un programme d'assurance-maladie qui pourrait faciliter l'accès à de tels services.
- Demandez à quelqu'un qui a suivi de tels traitements quels programmes locaux et régionaux ont porté fruit.
- Examinez les programmes nationaux et les diverses ressources disponibles⁸.
- En cas de problèmes financiers ou juridiques, il peut être utile de consulter un avocat.
- Certains organismes offrent des services de traitement des dépendances et de santé mentale selon des frais à échelle mobile.
- Les églises peuvent également offrir des services de counseling et d'entraide abordables ou gratuits.

Voici quatre façons d'aider une personne qui suit des traitements

Il existe plusieurs façons d'aider une personne qui subit des traitements, sans compromettre son propre bien-être. Voici les quatre principes de base pour aider une personne à se rétablir.

1. Se renseigner sur les dépendances

Le savoir est synonyme de pouvoir et peut vous aider à mieux vous comprendre et à comprendre le rôle que vous jouez dans son problème de dépendance. Commencez par

en apprendre davantage sur le processus de dépendance et sur la façon dont il affecte la personne que vous souhaitez aider. Vous pouvez également obtenir des renseignements sur les répercussions de la dépendance sur les membres de sa famille et ses ami.e.s et sur la façon dont ils peuvent fixer et maintenir des limites saines⁹.

2. Comprendre les signes et symptômes d'une rechute

Les connaissances acquises sur la nature chronique et cyclique de la dépendance vous aideront à faire face aux rechutes et aux crises. Seuls des professionnels compétents devraient répondre aux urgences. Il existe toutefois des outils comme des trousse de naloxone et des contacts d'urgence qui peuvent empêcher une rechute de se transformer en accident mortel.

3. Soyez ferme, mais avec compassion

Il n'est pas toujours facile de maintenir des limites saines lorsque votre côté compatissant vous incite à faire tout en votre pouvoir pour aider un être cher à se rétablir. N'oubliez pas que vous n'êtes pas responsable de son rétablissement, mais que vous êtes responsable de votre propre santé et de votre propre bien-être. Prenez d'abord soin de vous afin d'être à la fois ferme et compatissant.

4. N'essayez pas de la sauver

La plupart des personnes dépendantes ne peuvent changer tant que les circonstances ne les obligent pas à le faire. En général, cela se produit lorsqu'elles subissent les conséquences de leurs actions. Vous pouvez fixer plusieurs limites qui vous aideront, comme vous engager à ne pas l'aider financièrement, ce qui contribuerait à son problème. En payant son épicerie et son loyer, vous pouvez peut-être l'aider, mais vous risquez aussi de contribuer à prolonger son problème de dépendance.



Comment aider quelqu'un à se rétablir, à renforcer sa résilience et à aller de l'avant

Une fois que la personne est prête à en finir avec la dépendance, à passer à la sobriété, à adhérer aux normes et à se rétablir, elle aura besoin d'une autre forme de soutien. Voici des façons de continuer à aider une personne souffrant de dépendance une fois qu'elle a entrepris son rétablissement :

- Continuez à appliquer vos limites et à la tenir responsable des attentes qu'elle a envers elle-même et sa sobriété.
- Participez à des activités saines avec elle.
- Si cela est possible, offrez-lui de l'accompagner à une réunion d'un groupe de soutien.
- Offrez-lui de la reconduire à des rendez-vous, à des réunions, à des entrevues ou à des activités sociales.
- Ne vous attendez pas à ce qu'elle tienne toutes ses promesses (elle peut ne pas être en mesure de le faire) et ne réagissez pas avec pitié ou colère lorsqu'elle commet des erreurs.
- Attendez-vous à ce que son rétablissement puisse comprendre une rechute, mais ne la craignez pas.
- Ne perdez jamais espoir qu'elle se rétablisse. Même si elle doit subir de nombreux traitements et faire de nombreuses rechutes, si la personne est prête à se rétablir, elle mérite votre aide.

Surtout, concentrez vos efforts sur vous-même et assurez-vous de prendre bien soin de vous. Si vous ressentez du stress parce que ses problèmes s'ajoutent aux vôtres, cela peut causer du ressentiment et des tensions entre vous. Songez à vous joindre à un groupe de soutien pour les membres de la famille des personnes souffrant de dépendance. Vous pourrez ainsi établir des liens avec des personnes qui vivent des situations semblables à la vôtre. Une fois que vous commencerez à partager ce que vous

vivez, les membres du groupe devraient vous aider à vous rendre compte que vous n'êtes pas seule et que la meilleure chose à faire est de prendre soin de votre santé mentale pour renforcer votre résilience face à la personne que vous souhaitez aider¹⁰. En vous assurant de faire de l'exercice, de dormir suffisamment, de socialiser et d'obtenir du soutien, vous vous préparez à aider votre être cher à se rétablir. Vous pourrez aussi lui servir de modèle lorsqu'il cherchera à acquérir des compétences en vue de se prendre en charge.

Références :

1. <https://www.asam.org/Quality-Science/definition-of-addiction> (en anglais seulement)
2. <http://headsip.scholastic.com/students/the-role-of-genes-in-drug-addiction> (en anglais seulement)
3. https://www.emcdda.europa.eu/attachements.cfm/att_213861_EN_TD XD13014ENN.pdf (en anglais seulement)
4. <https://www.healthline.com/health/types-of-addiction#behavioral> (en anglais seulement)
5. <https://www.heretohelp.bc.ca/infosheet/supporting-a-friend-or-family-member-with-a-mental-illness> (en anglais seulement)
6. <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Addiction-Care-in-Canada-Treatment-Guide-2017-fr.pdf>
7. <https://www.mentalhelp.net/blogs/fourteen-dysfunctional-thoughts-that-can-keep-people-sick/> (en anglais seulement)
8. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/>
9. <https://psychcentral.com/blog/imperfect/2017/08/how-to-set-boundaries-with-an-alcoholic-or-addict#1> (en anglais seulement)
10. <https://www.trihealth.com/dailyhealthwire/wellness-and-fitness/7-tips-for-helping-someone-with-an-addiction> (en anglais seulement)



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2021 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health