

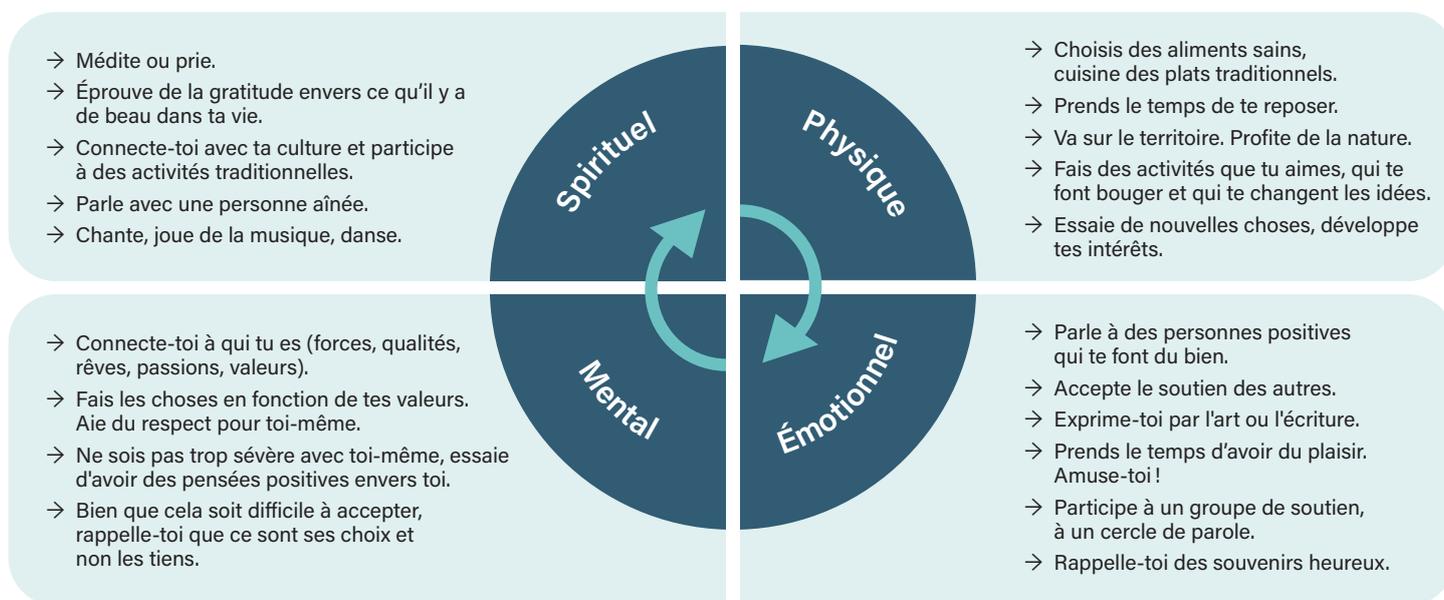
Comment respecter mes limites avec une personne qui consomme ?



Prendre soin de soi



La consommation d'une personne que tu aimes te bouleverse? C'est important pour toi d'être là pour elle, mais il t'arrive d'oublier tes propres besoins? Malgré tout l'amour que tu as pour cette personne, il est important de prendre soin de toi et de faire des choses qui te font du bien. Voici quelques propositions pour t'aider à reprendre du pouvoir sur ta vie.



Prendre soin de toi, c'est aussi apprendre à te protéger et à mettre tes limites :

- 1 → Identifie les comportements de cette personne qui ne sont pas respectueux envers toi et que tu ne veux plus tolérer (ex. : Elle t'appelle la nuit pour te demander de l'argent ou consomme à la maison).

→ Fixe quelques limites que tu seras capable d'appliquer pour te respecter (ex. : Éteindre ton cellulaire pour la nuit, lui demander de consommer à l'extérieur de la maison, ne plus donner d'argent pour payer ses dettes).
- 2 → Choisis un moment où cette personne est disponible pour t'écouter et où tu te sens à l'aise de lui parler.

→ Explique-lui que malgré le fait que tu l'aimes et que tu veuilles être là pour elle, tu as pris la décision de ne plus accepter certains de ses comportements.
- 3 → Il est important de mettre en place tes limites et de les faire respecter pour que cette personne te prenne au sérieux.

→ Il se peut qu'elle réagisse, car cela sera nouveau. Progressivement, elle saura à quoi s'attendre.

→ Aie de la compassion envers toi ! Apprendre à mettre ses limites n'est pas facile et peut demander plusieurs essais.

Mettre tes limites, c'est aussi faire ce qui te fait du bien à toi et à ta famille. C'est garder du temps pour toi. N'hésite pas à aller chercher de l'aide pour toi si tu en ressens le besoin !

Ce projet est un travail de co-construction qui implique plusieurs personnes membres de différentes nations et organisations autochtones. Le choix du format BD, des histoires et des contenus repose sur une volonté de soutenir l'entourage avec sensibilité et empathie. Merci aux membres de l'entourage, aux étudiantes (Eden, Gloria, Cassandra et Marie-Pier), aux intervenant.e.s, à la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador et à la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik.

© Plourde, Laventure, Ferland, Blanchette-Martin, Tremblay, Beauregard et Côté-Dion (VI, 2022)

Idées originales : Ann-Catherine Choquette
Illustrations et graphisme : Patricia Carignan

Inspiré de *Vivre avec un proche ayant une dépendance* (Plourde et Laventure, 2019), Bayard Canada.



Avec la participation financière de :



Ressources

Ligne d'écoute pour les Premières Nations et Inuit

1 855 242-3310
espoirpourlemieuxetre.ca

Groupes de soutien pour l'entourage de personnes ayant une dépendance
al-anon.org/fr/reunions-al-anon

Ligne d'écoute pour jeunes

1 800 668-6868

jeunessejecoute.ca

Ligne de référence au sujet de la consommation

1 800 265-2626

aidedrogue.ca

Centre de santé ou de réadaptation en dépendance près de chez toi