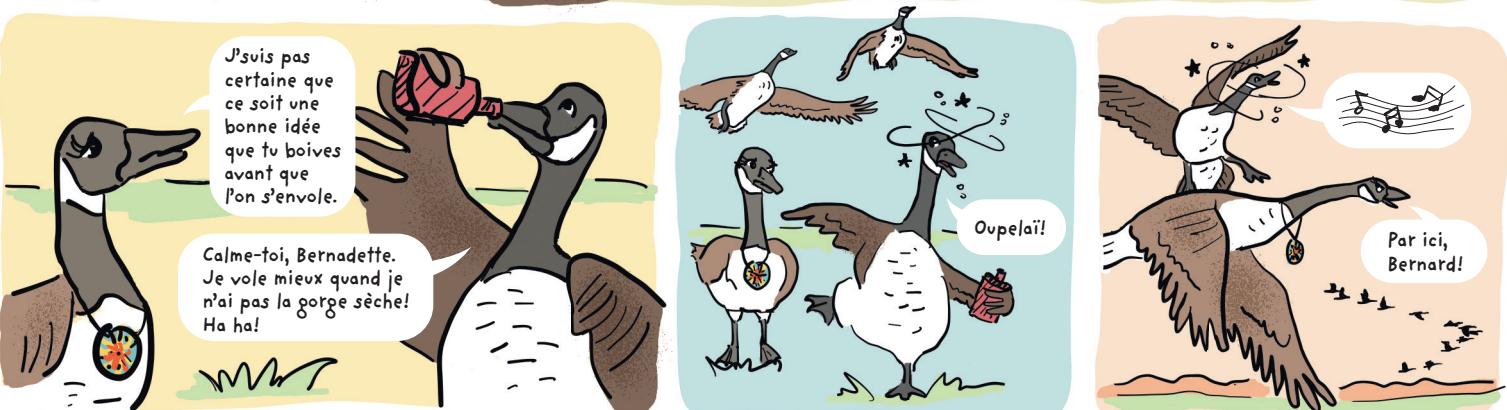
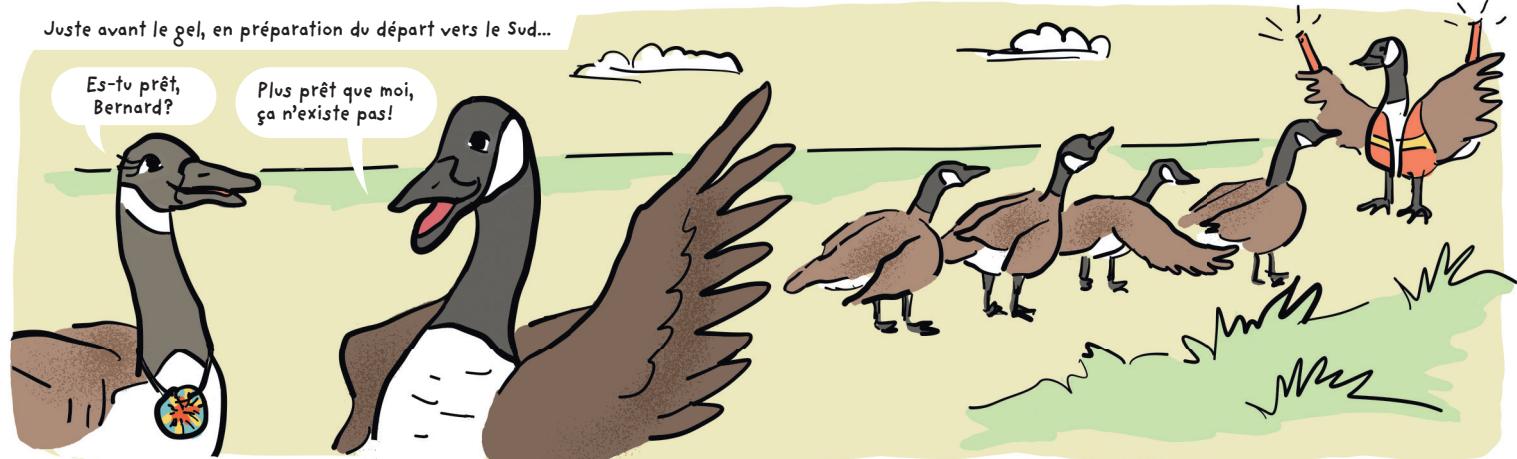


# Pourquoi changer ses habitudes de consommation est-il si difficile ?

Juste avant le gel, en préparation du départ vers le Sud...



À mi-parcours...



Une fois arrivés à destination...



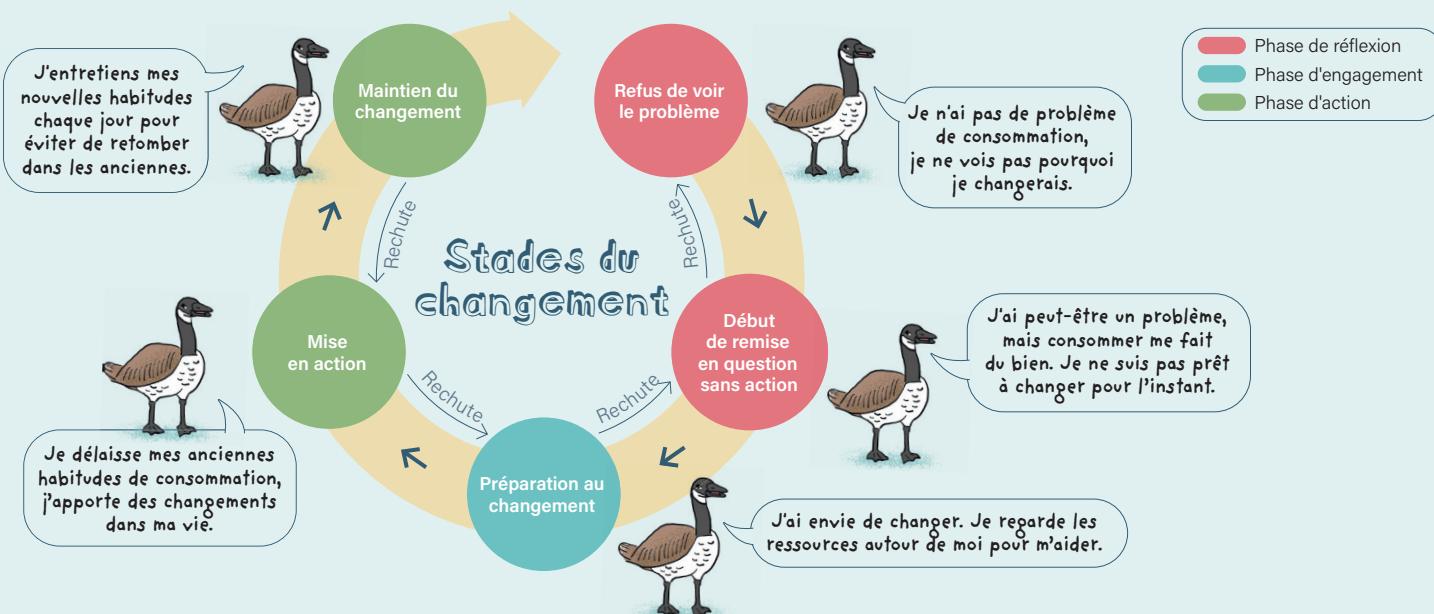
# La motivation

Diminuer sa consommation ou arrêter de consommer n'est pas facile. Les raisons qui font qu'une personne amorce un changement sont variées. Voici les ingrédients gagnants du changement : avoir une motivation qui vient de l'intérieur de soi + croire en ses capacités de changer + être prêt.e à le faire.



**Tout le monde sait qu'il est difficile de changer une mauvaise habitude (ex. : cigarette, alimentation, inactivité physique). Parfois, malgré notre volonté, les vieilles habitudes reviennent et notre motivation diminue.**

C'est la même chose pour une personne qui essaie de changer sa consommation. Même si sa motivation pour changer est très grande, il est possible qu'elle reprenne ses habitudes malgré ses efforts. Pour toi, c'est souvent décourageant quand cela se produit. Bien que tu veuilles l'aider, n'oublie pas que sa démarche de changement lui appartient.



## Tu ressens de l'impuissance face à la consommation d'une personne que tu aimes ?

- Mentionne-lui tes inquiétudes et dis-lui comment tu te sens face à ses comportements.
- Communique de manière positive et encourageante.
- Respecte son rythme, son ambivalence et ses changements (aussi petits soient-ils).
- Essaie de l'encourager à en parler à son entourage, il faut cesser les secrets.
- Essaie de l'encourager à aller chercher de l'aide.
- Offre-lui de l'accompagner dans ses démarches.
- Propose-lui des activités sobres que vous pouvez faire ensemble.
- Souligne ses réussites.
- Malgré tes craintes, essaie de lui faire confiance.

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, Kassandra 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 (V1, 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.

## Et toi dans tout ça ?

- Malgré tout le soutien que tu peux offrir à cette personne, tu ne peux pas faire le travail à sa place.
- Concentre-toi sur les choses sur lesquelles tu as du pouvoir.
- Au besoin, va chercher de l'aide pour toi.

IUD INSTITUT  
UNIVERSITAIRE SUR LES  
DÉPENDANCES

UDS Université de  
Sherbrooke

UQTR  
Université du Québec  
à Trois-Rivières

Avec la participation  
financière de :

Santé  
et Services sociaux  
Québec

Santé  
Canada

## Ressources

Ligne d'écoute pour les  
Premières Nations et Inuit  
1 855 242-3310  
espoirpourlemieuxetre.ca  
Groupe 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