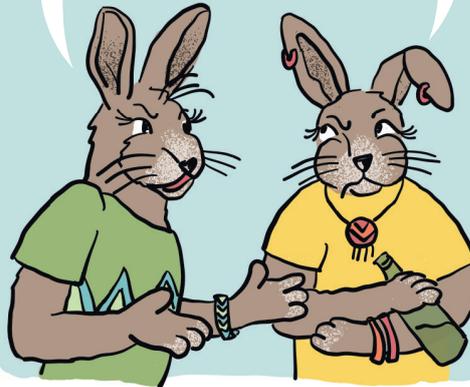


Comment bien communiquer avec une personne qui consomme ?

Lili, il faut absolument que je te parle, ça peut plus continuer comme ça!



Tu fais exprès ou quoi? J'en ai assez de tes conneries et laisse-moi te dire que je ne suis pas la seule!



Grrr... T'es pas ma mère et tu m'énerves tellement, Eve!



La semaine suivante, Eve passe devant le bar et aperçoit Lili sur la terrasse...

J'ai tellement honte de la voir agir ainsi. Je vais lui dire ma façon de penser!



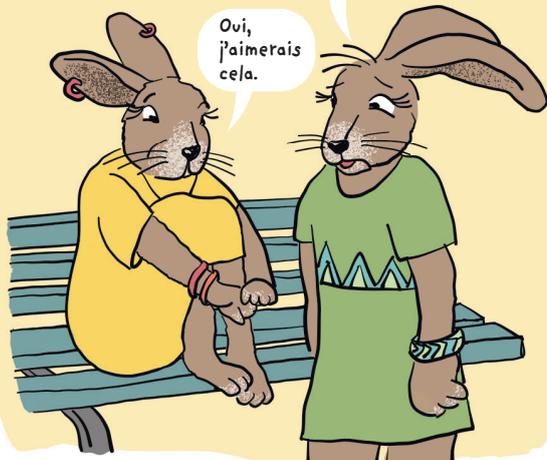
Tu me mets hors de moi, tu as l'air ridicule!

Eve, tu exagères tellement tout, tout le temps!

Tais-toi! J'veux pas t'entendre! Ah pis je vais continuer mon chemin, je ne suis plus d'humeur à te parler!

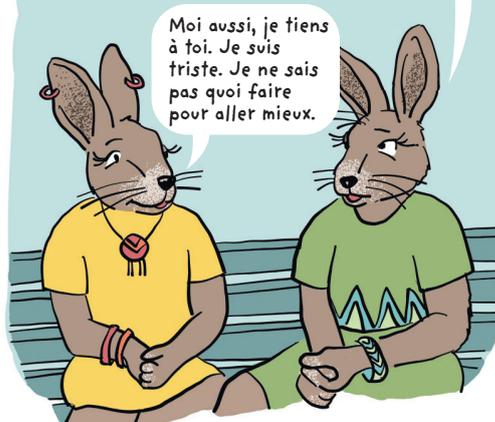
Le lendemain...

Je m'excuse d'avoir crié après toi hier soir. Est-ce que tu es d'accord pour que l'on se parle maintenant? C'est un meilleur moment, nous sommes calmes.

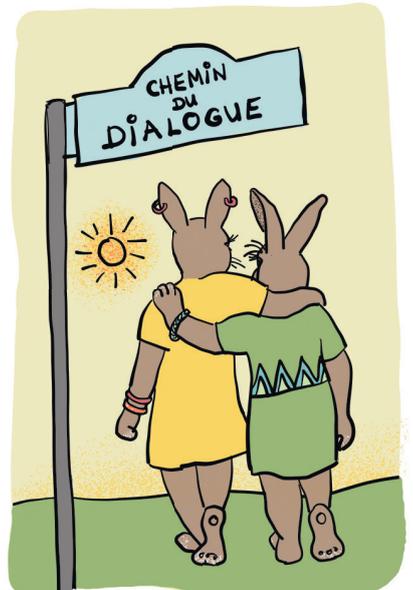


Oui, j'aimerais cela.

Depuis quelque temps, je trouve difficile de te voir te détruire avec la consommation. Quand tu bois trop, je vois des gens prendre ton argent. Je te vois aussi faire des choses que tu ne ferais jamais à jeun. Je suis inquiète pour toi. J'aimerais que les choses soient comme avant.



Moi aussi, je tiens à toi. Je suis triste. Je ne sais pas quoi faire pour aller mieux.



La communication



Discuter avec une personne de sa consommation peut être difficile pour toutes sortes de raisons. Tu peux avoir peur de la blesser ou de la fâcher. Tu peux aussi avoir de la difficulté à trouver les bons mots ou à savoir comment t'y prendre pour faire passer ton message. Au fond de toi, tu veux que les choses changent et tu as besoin de l'exprimer.

Voici 5 stratégies pour favoriser la communication :

1 Choisir le bon moment

- Assure-toi que vous êtes disponibles pour discuter (ex. : sobres, en forme, les idées claires, dans un lieu approprié).
- Le lendemain d'un épisode de consommation intense, une personne qui consomme éprouve souvent des remords et se remet en question. C'est parfois un bon temps pour échanger sur ce que sa consommation vous fait vivre (conséquences/émotions) de part et d'autre.

2 Parler au « je »

- Lorsque tu te sens triste, en colère ou que tu as peur, tu peux avoir tendance à attaquer l'autre. Ceci peut l'amener à se mettre sur la défensive ou en colère.
- Essaie de débiter tes phrases par « je », plutôt que « tu » (ex. : « Je m'inquiète, j'aimerais que tu ne consommes pas ce soir » au lieu de « Tu es toujours en colère, tu ne devrais pas consommer »).

3 Être honnête

- Sois à l'écoute de tes besoins, parle de ce que sa consommation te fait vivre et de tes sentiments.
- Sois honnête, sans pour autant attaquer ou blesser l'autre. Tout le monde a droit à sa vision des choses.

4 Avoir une bonne écoute

- Écoute et reformule avec tes propres mots les propos de l'autre pour montrer ta compréhension (ex. : « Si tu comprends bien ce que tu viens de me dire, tu détestes quand je te fais des reproches sur ta consommation ? »).
- Montre-lui que tu te préoccupes de ses sentiments (ex. : « Je comprends que c'est difficile pour toi »). Essayez de trouver un terrain d'entente à propos de ce qui accroche entre vous deux (ex. : fumer du cannabis sur le balcon plutôt que dans la maison).

5 Adopter une approche positive

- Surveille le ton que tu emploies et ton langage non verbal. Communiquer de façon positive augmentera les chances que ton message soit entendu et bien reçu (ex. : « J'aime quand on passe du temps ensemble » au lieu de « Tu n'es jamais là, tu bois tous les soirs »).
- Accepte que tout ne change pas du jour au lendemain et que la communication chemine à petits pas.

Si la conversation ne se passe pas bien :

- Garde ton calme.
- Prends une grande respiration. Quitte la pièce au besoin.
- Mets la conversation sur pause de manière respectueuse et poursuis-la un peu plus tard.
- Si tu as dit des choses blessantes, démontre que tu regrettes par des mots ou des gestes.
- Quand tu reprends la discussion, tente de revenir sur le sujet d'une manière différente en appliquant les 5 stratégies décrites plus haut.

Ces conseils ne sont pas nécessairement tous faciles à mettre en place, surtout quand il y a beaucoup d'émotions dans l'air ou une accumulation de reproches. Avec de la pratique, vous vous améliorerez.

Au besoin, tu peux aller chercher l'aide d'une personne-ressource pour vous accompagner dans vos échanges.

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 (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.



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