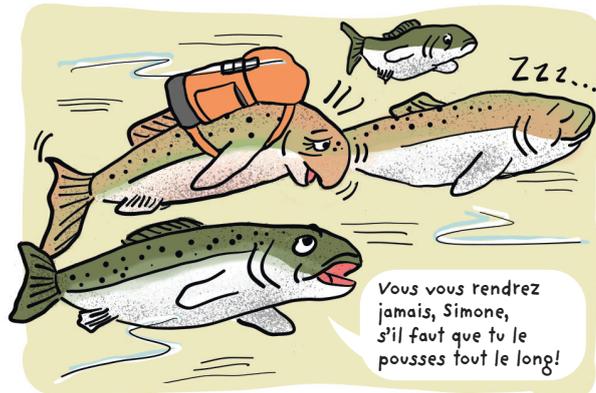


Quelles sont les bonnes attitudes à adopter avec une personne qui consomme ?



Arrivée à destination, Simone s'empresse de pondre ses œufs, pendant que Salomon se la coule douce...



Mes comportements



Les membres de l'entourage font souvent beaucoup de choses pour essayer d'aider la personne aimée. Est-ce que tu te reconnais dans ce type de comportement ? Si c'est le cas, malgré tes bonnes intentions, il se peut que certaines de tes actions nuisent à la motivation de cette personne à changer ses habitudes de consommation et retardent son processus de guérison.

Sans te blâmer, est-ce que tu te reconnais dans les comportements suivants ?

Jamais	Parfois	Souvent		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cacher	ex. : Mon frère n'est pas en état de travailler, j'invente une raison pour motiver son absence.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Minimiser	ex. : Je ne veux pas changer l'image positive que j'ai de ma mère, alors je me dis qu'elle ne boit pas tant que cela. J'en connais des pires.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sauver	ex. : Je fais tout ce qui est en mon pouvoir pour aider mon conjoint à s'en sortir, je l'ai même inscrit en thérapie.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Surprotéger	ex. : Ma fille a perdu son travail à cause de sa consommation. Je paie ses factures à sa place, alors que j'aurais bien besoin de cet argent pour m'acheter une nouvelle voiture.

Soutenir la personne que tu aimes peut l'aider à s'en sortir. Par contre, elle a besoin de subir les conséquences négatives de sa consommation afin d'amorcer un changement. Autrement, elle reçoit le message qu'elle peut continuer ainsi, car tu seras toujours là pour réparer les pots cassés. De ton côté, prendre conscience de tes comportements qui nuisent à son cheminement peut t'aider à la laisser se responsabiliser.

Voici quelques exemples de conséquences de la consommation d'une personne sur les membres de son entourage

Faible estime de soi	Je me sens comme si je ne valais rien. Même lorsque je fais de mon mieux, j'ai l'impression de ne rien faire de correct et je me remets constamment en question.
Parentification	Je dois souvent m'occuper de mes petits frères et sœurs, leur faire à manger et leur donner le bain, à la place de mes parents.
Hypervigilance	Je ne sais jamais à quoi m'attendre avec cette personne. Je suis constamment en alerte et je surveille tout.
Culture du silence	Je garde sa consommation secrète. Je cache aux autres ce que sa consommation me fait vivre. Je m'isole.
Méfiance	J'ai de la difficulté à faire confiance. J'ai peur que les nouvelles personnes que je rencontre me fassent revivre des blessures que j'ai vécues avec cette personne.
Pessimisme et peur	La vie est difficile. J'ai de la difficulté à voir le positif dans les situations et j'ai peur de ce qui pourrait arriver.
Détresse psychologique	La situation m'angoisse et me décourage. Différentes sphères de ma vie sont affectées et je ne sais pas comment je vais faire pour m'en sortir.
Comportements de compensation	Je commence moi-même à consommer ou à manger de façon démesurée, ou encore à prendre des risques inutiles. J'ai tendance à oublier mes propres besoins.

Si tu sens qu'aller chercher de l'aide professionnelle te ferait du bien, n'hésite pas à le faire.

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

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