

# Tout allait pourtant si bien... Pourquoi une rechute?

Les parents de Carrie ont organisé une petite fête pour souligner sa sortie de thérapie...



Quelques semaines plus tard...



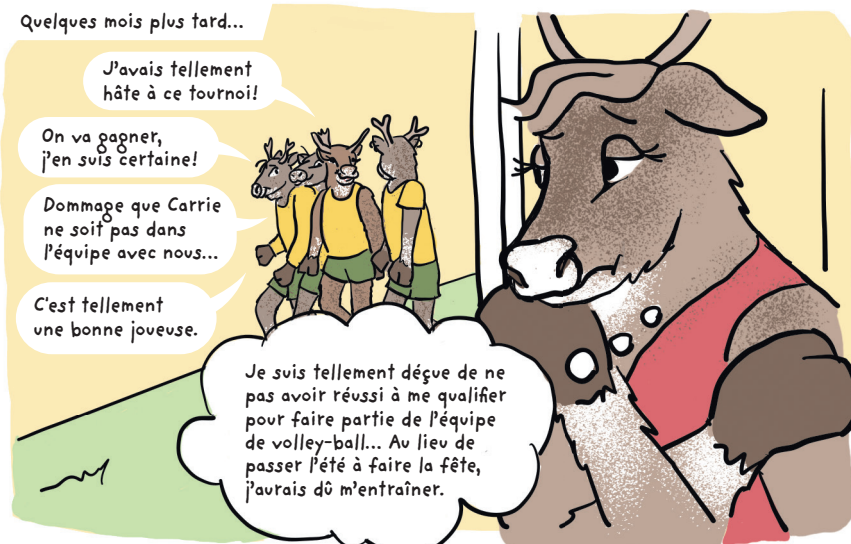
Encore une rechute. J'y croyais tellement cette fois...



Ta mère et moi, on ne sait plus quoi faire pour t'aider. Tu nous avais pourtant promis que cette fois était la bonne.



Quelques mois plus tard...



Dans le bureau de Monsieur Hibou, intervenant



Quelques mois plus tard...

On en a fait du chemin chéri depuis que l'on voit l'intervenant. Je me sens beaucoup plus calme et mieux outillée.



Papa, maman, j'ai besoin d'aide...

Nous aussi, on a besoin d'aide.



# Les chutes et rechutes



Être un membre de l'entourage d'une personne qui a des difficultés avec sa consommation est souvent stressant. Même si celle-ci a réussi à diminuer sa consommation ou à cesser de consommer, tu peux t'inquiéter de la possibilité qu'elle retombe dans ses vieilles habitudes, et ce, même longtemps après. Cette réaction est tout à fait naturelle.

## Quelle est la différence entre une chute et une rechute ?

- On parle de *chute* si, après une période d'abstinence ou de consommation contrôlée, la personne recommence à consommer plus qu'elle ne l'aurait voulu, mais de manière passagère.
- On parle de *rechute* lorsque la personne recommence à consommer de manière problématique.
- Les chutes et rechutes sont souvent décourageantes, tant pour toi que pour la personne que tu aimes.
- Tu ne peux pas obliger la personne à arrêter de consommer, ni même contrôler sa consommation. Essaie de faire confiance à son cheminement et d'accepter qu'il y ait parfois des embûches sur sa route, dont les chutes et rechutes.
- Le fait que la personne recommence à consommer n'est pas nécessairement problématique. Il se peut qu'elle soit maintenant capable de consommer de manière modérée. Dans la mesure où elle a développé de nouvelles stratégies pour faire face à ses difficultés et réduire les méfaits associés à sa consommation.

## Et toi dans tout cela ?

- Une fois que tu as compris que cette chute ou rechute fait partie de son processus de rétablissement, tu dois mettre en place des stratégies pour te protéger et prendre soin de toi.
- Voici des témoignages de membres de l'entourage qui, comme toi, ont vécu des moments difficiles. Peut-être qu'en les lisant, cela te donnera des idées.

« Avant, lorsque Steph rechutait, je m'isolais et je n'en parlais à personne. J'étais tellement découragé et gêné que j'évitais le sujet. Maintenant, je me rends compte que ça me fait du bien d'en parler aux autres membres de ma famille ou à mes amis. Ça m'aide à me sentir moins seul et à trouver des solutions. »

*Petapen, 30 ans*

« Quand je vois que Sasha est sur le point de rechuter, je lui propose des activités trippantes dans des lieux où il n'y a pas d'alcool. »

*Wynoma, 28 ans*

« Avant, je me privais d'aller au restaurant avec mes amies de peur que mon mari ne boive pendant mon absence. Depuis que je vois une intervenante, elle m'aide à faire des choix différents. »

*Shawnouk, 55 ans*

« Depuis sa sortie de thérapie, j'ai conclu avec ma fille d'aller la reconduire à ses soirées avec ses amis au lieu qu'elle prenne la voiture. Comme cela, je dors sur mes deux oreilles, car advenant une chute, au moins elle ne conduira pas. »

*Mahik, 44 ans*

« Je ne me sens pas en sécurité lorsque mon petit-fils consomme à la maison avec ses amis. Je lui ai proposé d'aller consommer ailleurs. »

*Grégoire, 62 ans*

« Depuis sa rechute, lorsque ma sœur rentre à la maison en fin de soirée, nous avons convenu qu'elle mangerait des céréales plutôt que de cuisiner. Je n'ai donc plus peur qu'elle oublie quelque chose sur le rond du four. »

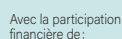
*Dayanna, 40 ans*

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.



## 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  
aidedroque.ca

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