

# Guide d'utilisation à l'intention des intervenant.e.s

Fiches thématiques destinées aux membres de l'entourage de personnes ayant une consommation problématique de substances psychoactives

Des membres de l'entourage et des intervenant.e.s ont travaillé ensemble à l'élaboration de six fiches thématiques visant à aider les personnes touchées par la consommation de leur proche.

## Les thèmes abordés :

- La dépendance
- La communication
- La motivation
- Mes comportements
- Prendre soin de soi
- Les chutes et rechutes

## Comment utiliser les fiches?

1. Individuellement, en famille, en couple ou en groupe, utilisez les bandes dessinées pour lancer une discussion sur le thème choisi. Vous pouvez les lire ensemble ou utiliser la version audio.
2. Inspirez-vous du contenu informatif au verso de la bande dessinée.
3. Remettez les fiches utilisées aux personnes pour qu'elles puissent les consulter à la maison et qu'elles aient facilement accès aux ressources d'aide proposées.

## Voici des suggestions pour vous inspirer dans vos interventions auprès des membres de l'entourage

### La dépendance

- Discutez des raisons/motivations derrière la consommation de leur proche.
- Discutez de la façon dont s'installe la dépendance (cycle de l'assuétude).
- Faites-les parler de leurs émotions, de ce que la consommation de leur proche leur fait vivre.

### La communication

- Aidez-les à identifier des messages à communiquer à leur proche.
- Pratiquez la communication en utilisant le « je ».
- Identifiez les raisons pour lesquelles la conversation ne se passe pas toujours bien et trouvez des solutions différentes.

### La motivation

- Aidez-les à identifier le stade de changement où se situe leur proche.
- Faites-les s'exprimer sur ce que le niveau de motivation de leur proche leur fait vivre.
- Trouvez des façons dont il leur est possible d'accompagner leur proche selon son niveau de motivation.



### Mes comportements

- Normalisez leurs émotions et leur vécu.
- Aidez-les à identifier les attitudes qui, malgré leur bonne volonté, contribuent au maintien des comportements de leur proche.
- Aidez-les à identifier de nouveaux comportements à adopter pour favoriser la responsabilisation de leur proche.

### Prendre soin de soi

- Aidez-les à s'exprimer sur la manière dont il arrive parfois de s'oublier dans la situation vécue.
- Dressez une liste des choses qui leur font du bien.
- Identifiez ensemble des personnes de confiance dans leur entourage à qui se confier.
- Identifiez les comportements de leur proche estimés non-respectueux à leur endroit.
- Aidez-les à fixer quelques limites pour se faire respecter.

### Les chutes et rechutes

- Discutez de la différence entre une chute et une rechute. Rappelez que celles-ci font partie du processus de rétablissement de leur proche.
- Faites-les s'exprimer sur ce que les chutes et les rechutes leur font vivre et sur les actions à mettre en place pour se protéger, le cas échéant.

## Comment utiliser les fiches auprès des personnes présentant une consommation problématique?

Tout comme vous le faites ou le feriez avec les membres de l'entourage (recto), utilisez les fiches afin d'aider ces personnes à se rendre compte de ce que vit leur entourage. Si la personne qui consomme est venue seule, demandez-lui si elle pense que sa situation a une influence sur les membres de son entourage. Le cas échéant, encouragez-la à leur remettre les fiches.

### Voici des suggestions pour vous inspirer dans vos interventions auprès des personnes présentant une consommation problématique



- Discutez des conséquences que leurs difficultés de consommation peuvent engendrer sur leur entourage (conjoint.e, ami.e.s, enfants, famille, employeur).

- Normalisez les difficultés qui peuvent être rencontrées par leur entourage face à la situation.
- Aidez-les à prendre conscience de l'aide dont leur entourage a potentiellement besoin.

- Encouragez-les à partager les fiches avec leur entourage et pratiquez-vous à les aborder.

**N'hésitez pas à partager les fiches avec les membres de votre communauté.**

Partagez les fiches sur les réseaux sociaux de votre milieu, dans le journal de votre communauté, à la radio ou lors de journées/semaines thématiques.

Déposez des copies papier dans un endroit stratégique de votre milieu (ex. : salle d'attente).

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.

## Où se procurer les fiches?

Les fiches sont disponibles en version numérique téléchargeable sur le site web du RISQ : [www.risqtoxico.ca](http://www.risqtoxico.ca)

Plusieurs formats à imprimer, ainsi qu'une version audio sont disponibles.

IUD INSTITUT UNIVERSITAIRE SUR LES DÉPENDANCES

UQTR Université du Québec à Trois-Rivières

UDS Université de Sherbrooke

Avec la participation financière de :

Santé et Services sociaux Québec

Canada Santé Canada