

### Bulletin « La Voix des familles » – Numéro 27 (7 décembre 2021), Les relations avec les personnes ayant un trouble de la toxicomanie

Résumé de KJ (Krystal-Jyl) Thomas, M.S.S., travailleuse sociale autorisée

KJ Thomas et Jillian Crabbe ont animé cette séance avec un conférencier invité, Chris Curry, psychothérapeute autorisé au Royal Ottawa, qui a donné une présentation sur les relations avec les personnes ayant un trouble de la toxicomanie. Les problèmes de dépendance peuvent affecter la famille, les amis, les collègues et les partenaires d'une personne aux prises avec un trouble de toxicomanie. M. Curry a parlé des nombreuses façons dont les problèmes de dépendance affectent la cellule familiale, et il a donné des conseils utiles pour encourager des conversations saines entre les membres de la famille. M. Curry a déjà donné une autre conférence au Royal. Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter pour demander cet ancien bulletin : « La Voix des familles », Numéro 7, Consommation de substances et toxicomanie.

Les « étapes du changement » est un outil utilisé pour aider à déterminer où une personne en est dans sa réflexion sur sa consommation de substances. Il aide à savoir quelles mesures peuvent être prises pour soutenir la personne. Pour qu'une personne puisse aborder son problème de toxicomanie, elle doit être prête à envisager la possibilité d'arrêter de consommer, c'est-à-dire qu'elle doit au moins être au stade de la contemplation. Certaines émissions de télévision ont popularisé le concept des « interventions », mais celles-ci sont souvent inefficaces, car une personne ayant un problème de toxicomanie en est probablement déjà consciente. Le fait d'essayer de faire honte à une personne, ou de menacer la relation que l'on entretient avec elle pour la convaincre de changer, peut souvent entraîner une augmentation de la consommation. Au contraire, en faisant preuve d'amour inconditionnel, vous obtiendrez de meilleurs résultats. Une autre idée fautive courante concerne les centres de désintoxication (« désintox »). Bien que de nombreuses personnes réussissent à vaincre leur dépendance dans un centre de désintoxication, ce n'est pas grâce à des programmes exclusifs et coûteux ou dans des lieux spécifiques. Le principal indicateur de réussite est plutôt la volonté d'une personne à vouloir changer. C'est pour cette raison que les programmes ambulatoires et le counseling individualisé s'avèrent tout aussi efficaces qu'un séjour dans un centre de désintoxication coûteux.

Si la consommation d'une personne affecte votre propre mieux-être, il est sain de fixer des limites. Toutefois, gardez à l'esprit que les limites ne sont pas censées être des règles visant à contrôler l'autre, mais plutôt à assurer votre mieux-être et votre sécurité. Cela peut prendre la forme d'une négociation (p. ex. : vous ne pouvez pas exiger de quelqu'un qu'il arrête de consommer des substances, mais vous pouvez lui demander de ne pas en consommer en votre présence). Pour en savoir plus sur la façon de fixer des limites, consultez le numéro 11 de « La Voix des familles ».

Il peut être très difficile de savoir qu'une personne que nous aimons lutte contre une dépendance. On peut aussi se sentir impuissant lorsqu'on ne peut pas faire grand-chose pour intervenir. Dans ces situations, il peut être utile de se renseigner sur les *étapes du changement* et sur la *réduction des risques ou méfaits*, de ne pas porter de jugement et de se concentrer sur de petits changements quotidiens, plutôt que d'espérer un grand changement d'un seul coup. Il est surtout bénéfique et essentiel de se concentrer sur son propre mieux-être et de trouver du soutien, par exemple en trouvant un thérapeute à qui parler ou en rejoignant un groupe de soutien.

# family support program programme de soutien familial

## Caring for Caregivers | Soigner les soignants

theroyal.ca

### Ressources

- Outil pour trouver un thérapeute - [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com)
- Programme de traitement de la toxicomanie et des troubles concomitants - [le Royal Ottawa](http://leroyalottawa.ca)
- Obtenir de l'aide pour un problème de consommation de substances - [ConnexOntario](http://ConnexOntario.ca)
- Centre de toxicomanie et de santé mentale (CTSM) - <http://www.camh.ca/>
- Fédération canadienne d'agrément des conseillers en toxicomanie - [www.cacfc.ca](http://www.cacfc.ca)
- Espace mieux-être Canada (Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances) - <https://wellnesstogether.ca/fr-CA>