

### Bulletin « La Voix des familles » – Numéro 20 (1<sup>er</sup> juin 2021), Le modèle transthéorique

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

KJ Thomas et Jillian Crabbe ont animé cette séance avec un conférencier invité, Chris Curry, B.A. (Hons), RP, MHA Dip., qui a donné une présentation sur le modèle transthéorique.

Le modèle transthéorique (aussi appelé « les étapes du changement ») est un cadre de thérapie par la parole qui examine la volonté d'une personne à changer sa vie pour adopter des comportements plus sains. Ce modèle consiste en six étapes qui permettent de déterminer où en est une personne et quelles actions elle pourrait être prête à entreprendre :

**Pré-contemplation** – La personne n'a aucune intention de changer. Elle n'est peut-être pas consciente que son comportement est problématique ou pense que les inconvénients du changement l'emportent sur les avantages.

**Contemplation** – La personne a l'intention de changer dans un avenir prévisible. Elle considère son comportement comme problématique ou commence à envisager d'autres façons de vivre.

**Préparation** – La personne a l'intention de changer dans un avenir proche. De petites étapes sont prévues, et la personne croit que le changement peut améliorer sa qualité de vie.

**Action** – Le changement est en cours. Des mesures ont été prises et un plan a été établi pour continuer de progresser. Cela peut inclure la modification de comportements, ou l'adoption de comportements plus sains.

**Maintien** – Le changement a été maintenu pendant au moins six mois. La personne prévoit de continuer de progresser et de travailler pour prévenir les rechutes.

**Rechute et recyclage** – Représente le fait qu'une personne peut connaître une rechute pendant son parcours de rétablissement. Selon les données probantes, de nombreuses personnes vivent cette expérience et il s'agit d'un aspect normal du changement. Cette période peut également servir de leçon et d'outil pour aider la personne à apprendre à se connaître et à faire des choix différents pour l'avenir.

Lorsque vous parlez de dépendance, n'oubliez pas de faire passer la personne en premier (n'utilisez pas de mots tels que « toxicomane, drogué, junkie », etc.). Si de nombreuses personnes parviennent à surmonter leur dépendance par leurs propres moyens, d'autres ont besoin de demander de l'aide. Dans certaines circonstances graves, l'arrêt de la consommation peut entraîner de forts effets secondaires physiques et de l'anxiété, et une intervention médicale est nécessaire pour procéder à une désintoxication en toute sécurité. Le changement, dans le contexte de la dépendance, n'est pas toujours synonyme d'abstinence. Chez les personnes qui ont des problèmes de dépendance, la polytoxicomanie est courante (consommation de plusieurs substances). Beaucoup choisissent de réduire ou d'arrêter une substance à la fois, ce qu'on désigne comme la « réduction des risques » (ou « réduction des méfaits »). La réduction des risques consiste à faire un effort conscient pour réduire ou modifier une habitude nocive.

## Caring for Caregivers | Soigner les soignants

theroyal.ca

Les surdosages de fentanyl ont augmenté de façon spectaculaire au fil des ans, et ce médicament est devenu extrêmement dangereux. Les drogues de rue peuvent être coupées avec du fentanyl ou d'autres substances inconnues pour décupler leurs effets. Lorsque ces substances mélangées sont consommées de manière inconsciente ou incorrecte, elles peuvent entraîner de graves risques et même la mort. Il a été démontré que des médicaments tels que la méthadone, le Suboxone, le Sublocade, la naltrexone et le Remeron peuvent aider à surmonter l'état de manque et le sevrage de certaines substances. Parlez à votre médecin pour en savoir plus.

La légalisation du cannabis a envoyé un message implicite selon lequel il s'agit d'une drogue inoffensive. Si beaucoup de personnes consomment du cannabis sans ressentir d'effets négatifs, d'autres qui sont prédisposées à une maladie mentale courent un risque plus important de psychose ou, si elles sont déjà malades, d'aggravation de leurs symptômes de psychose. Lorsqu'une personne prend la décision de consommer du cannabis, il est important qu'elle connaisse ses antécédents de santé mentale.

### Ce qu'il faut faire et ne pas faire pour aider un proche à surmonter sa dépendance :

- Maintenir une attitude de soutien, sans porter de jugement, tout en acceptant le stade auquel se trouve la personne.
- Le changement est un cheminement personnel. Si vous essayez d'imposer ou de forcer le changement, cela pourrait nuire à votre relation.
- Célébrez les petits changements réalisés, ce sont des victoires.
- Les interventions, les confrontations, les reproches, les humiliations et les ultimatums ne se sont pas des méthodes avérées utiles pour favoriser le changement.
- Avec l'accord de la personne, aidez-la à se fixer des objectifs « SMART » (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, limités dans le Temps). L'analyse coûts-avantages peut également favoriser le changement.
- La toxicomanie est un phénomène solitaire ; continuez dans la mesure du possible de soutenir la personne et de lui témoigner votre bienveillance.
- Les limites sont un élément important de la prise en charge personnelle, mais elles doivent aussi être abordées avec empathie. Les rencontres virtuelles peuvent être utiles lorsque les visites physiques ne sont pas possibles.
- La gestion de la dépendance peut durer tout au long de la vie. Reconnaissez la difficulté de changer, faites preuve d'empathie et ne vous fixez pas sur les échecs.

### Ressources

- Pour comprendre la dépendance (en anglais) – <https://www.youtube.com/watch?v=PY9DcIMGxMs>
- *Addiction Neuroscience 101* (en anglais) – <https://www.youtube.com/watch?v=bwZcPwLRcc>
- Certaines personnes trouvent les réseaux sociaux utiles. Si vous choisissez cette méthode, essayez de trouver une aide dans les domaines spécifiques que vous recherchez. Par exemple (en anglais) : <https://www.reddit.com/r/stopdrinking/>
- SMART Recovery (en anglais) – <https://www.mhaso.ca/smart-recovery>
- ConnexOntario – <http://www.connexontario.ca/fr-ca/>
- Programme de traitement de la toxicomanie et des troubles concomitants du Royal : (613) 722-6521