

Notes personnelles



Entourage d'une personne ayant une dépendance

POUR MIEUX VOUS GUIDER



santemonteregie.qc.ca/ouest

Le présent document informatif s'adresse aux membres de l'entourage et a pour but de :

- Aider à mettre des mots sur ce que vous ressentez;
- Fournir quelques informations sur la dépendance;
- Aider à comprendre comment s'opère un changement;
- Proposer des pistes de solutions;
- Faire des suggestions de lectures.

Bonne lecture !

Pourquoi la personne qui réalise avoir des conséquences liées à sa dépendance n'arrête tout simplement pas ?

Votre question est tout à fait légitime. Il existe plusieurs explications possibles... En fait, le problème de dépendance est complexe puisque nous ne sommes pas tous égaux devant une dépendance. Il faut savoir que **plusieurs facteurs** peuvent expliquer qu'une personne développe une dépendance :

- l'âge;
- le sexe;
- la santé mentale;
- la génétique;
- l'environnement;
- les caractéristiques propres aux substances/au jeu de hasard et d'argent/à Internet, etc.

La dépendance s'installe progressivement dans le temps et peut même parfois passer inaperçue pendant de longues années. Prenons l'exemple de quelqu'un qui vit une situation problématique qui lui génère des émotions comme la peine, la colère et l'anxiété. Instinctivement, la personne cherchera par toutes sortes de moyens à faire diminuer/disparaître l'inconfort et le stress.

Parmi les moyens ou stratégies possibles, la personne pourrait avoir recours à la consommation d'alcool ou d'autres drogues, au jeu de hasard et d'argent ou à l'utilisation d'Internet afin de parvenir à un soulagement rapide, mais temporaire. Ces comportements de dépendance peuvent avoir **plusieurs fonctions** comme par exemple :

- la gestion des émotions;
- l'occupation du temps;
- le plaisir;
- la fuite de la réalité;
- la gestion de la douleur;
- le calme.

La dépendance pourrait également être expliquée par la **dopamine appelée souvent hormone du plaisir, du bonheur**. Cette hormone est sécrétée naturellement dans notre corps et active le circuit de la récompense dans notre cerveau qui agit comme autoroute du plaisir. À la base, pour assurer notre survie, les sources naturelles de plaisir telles que la nourriture, l'eau, le sexe et l'affection, libèrent de la dopamine.



Pourquoi parler de la dopamine ?

Il faut savoir que les comportements de dépendance empruntent le même circuit de récompense que nos sources naturelles, donc ils libèrent de la dopamine, mais en plus grande quantité et intensité, ce qui donne l'envie de consommer et de recommencer à consommer, à jouer, etc. Vous aurez rapidement compris que les substances, le jeu et l'Internet, remportent la course pour la satisfaction des plaisirs. Attention toutefois de se rappeler que tout ne peut pas s'expliquer que par la libération de la dopamine. Il faut savoir également que la personne qui a développé un problème de dépendance peut développer une tolérance face aux substances.

Une fois la tolérance installée, il n'est pas rare que le corps et l'esprit de la personne qui consomme réagissent par divers symptômes physiques et psychologiques lorsqu'il y a arrêt de consommation. Ce phénomène s'appelle le sevrage.

Le **sevrage** se passera différemment selon la substance consommée, la quantité et la fréquence de la consommation, ainsi que l'état de santé physique et psychologique de l'individu.

Par ailleurs, il est recommandé pour la personne qui consomme et désire cesser, de consulter un professionnel de la santé (ex. : médecin, infirmier, pharmacien ou le 811) afin de s'assurer que le sevrage soit sécuritaire.

Ok, je comprends, mais je veux que la personne change !

Il se peut que la personne concernée ne reconnaisse pas le problème si vous tentez de la confronter. C'est qu'elle vit probablement de la honte, du stress, de l'impuissance et beaucoup de souffrance. Les impacts de la dépendance sont nombreux et vont, entre autres, affecter les différentes sphères de vie.

Le changement est un processus qui s'effectue en étapes et ce, peu importe le type de changement. **Pensez à un changement que vous avez déjà voulu apporter à votre vie et observez les étapes suivantes :**

1^{re} étape

La personne ne voit pas qu'il y a un problème. Pourquoi je changerais ? Ici, la personne ne reconnaît pas le problème et ne vit pas de conséquences ou de pertes face à ses comportements de dépendance. Souvent à cette étape, la personne se défend, se justifie mais n'est pas en train de reconnaître que des changements doivent s'opérer. Il s'agit de la **pré contemplation**.

2^e étape

La personne est ambivalente (Oui, mais...), elle commence tranquillement à voir les désavantages de ses comportements de dépendance et se questionne sans nécessairement vouloir apporter un changement au niveau de ces comportements. Il s'agit de la **contemplation**.

3^e étape

La personne a un désir de changer. Elle débute sa réflexion et fait en quelque sorte l'inventaire des ressources dont elle dispose, des personnes qui seront en mesure de l'aider. Il s'agit de l'étape de **préparation**.

4^e étape

La personne s'active concrètement afin de modifier ses comportements de dépendance. Ici, le soutien, la compréhension et la patience des membres de l'entourage et du réseau, peuvent favoriser l'engagement de la personne dans le changement. Il s'agit de l'étape de l'**action**.

5^e étape

La personne a effectué des changements dans ses sphères de vie. Ces changements ont été adoptés, sont respectés et se maintiennent. Cependant, la personne doit demeurer vigilante face à des indices qui pourraient la fragiliser et ultimement, la faire retourner dans une consommation problématique. C'est l'étape du **maintien**.

6^e étape

Cette dernière étape peut faire partie du cheminement de la personne, mais pas toujours. Il s'agit de la **rechute**, qui est vue comme le retour du comportement de dépendance, et qui est plus souvent la règle que l'exception. Ceci étant dit, il ne faut pas forcément la voir comme un échec. La personne peut saisir l'opportunité de considérer celle-ci comme un apprentissage.

Quelques stratégies pour compléter votre coffre à outils



Tout d'abord, entourez-vous.

S'entourer de personnes significatives et de confiance est une des clés importantes pour trouver du réconfort et du soutien. Les intervenants dans les centres de réadaptation peuvent aussi vous accompagner et ce, même si la personne ayant une dépendance ne souhaite pas de service ou ne reconnaît pas sa problématique de dépendance.

Au départ, cela peut être difficile de s'affirmer, de mettre ses limites, de faire des activités pour soi par crainte de la réaction de l'autre ou encore des répercussions que cela peut avoir. Demander du soutien de la part d'un intervenant peut faire partie d'une solution. Qu'il s'agisse de vous aider à mieux comprendre la situation, à trouver des stratégies pour vous, pour votre couple ou encore pour votre famille, à identifier des moyens visant à tendre vers le lâcher-prise, à mieux vivre avec la situation et ainsi, améliorer votre qualité de vie, les intervenants peuvent vous accompagner.

Voici une proposition de six attitudes et comportements qui pourraient vous aider à prendre du recul :

1. Se prioriser d'abord

Il est légitime de vouloir aider la personne qui a des comportements de dépendance. Nous vous suggérons d'abord de lui exprimer ce que vous ressentez face à la situation, ceci dans le but de lui faire prendre conscience des impacts que ses comportements de dépendance ont sur la dynamique de votre couple ou de votre famille.

Elle maintient son refus de modifier ses comportements de dépendance ? Le moment est peut-être venu pour vous de changer votre approche et ainsi, prendre un pas de recul, ce qui vous permettra d'y voir plus clair. Rappelez-lui que vous demeurez présent et disponible, au besoin. Quant à vous, pourquoi ne pas faire le premier pas en communiquant avec les intervenants des centres de réadaptation pour explorer les différentes avenues (en toute confidentialité).

2. Poser des limites plutôt que de contrôler

Il est inutile de vouloir **limiter ou contrôler** les comportements reliés à la problématique de dépendance. Cela mène souvent à des conflits. Vous pouvez plutôt exprimer vos limites pour vous préserver. Par exemple :

- Vous pouvez refuser une activité avec la personne si elle a consommé. Vous pouvez quitter un lieu quand le comportement de la personne concernée vous est désagréable, en lui expliquant pourquoi. **« Je sors volontiers avec toi quand tu n'es pas intoxiqué. »**
- Vous pouvez mettre fin à une conversation téléphonique si vous vous apercevez que l'autre personne est intoxiquée. **« Nous allons reprendre cette discussion lorsque tu seras disponible/disposé. »**
- Vous pouvez refuser de donner ou de prêter de l'argent sachant que la personne maintient ses comportements de dépendance.

3. S'exprimer plutôt que blâmer

Il arrive qu'il soit difficile de trouver les mots justes pour parler de la situation. Il est légitime de ressentir de la colère, de la frustration, de la peine et de l'impuissance. Il arrive parfois que les paroles résonnent comme des accusations ou des blâmes et que l'autre se sente agressé et réagisse fortement. Les conflits peuvent devenir alors intenses et répétitifs.

Vous pouvez plutôt utiliser les stratégies d'une communication efficace :

- Parler de vous, de ce que vous vivez. **« J'aimerais que tu m'écoutes »** plutôt que **« Tu ne m'écoutes jamais »**. **« Je me fais du souci pour toi »** au lieu de **« Tu dois arrêter »**.
- Exprimer vos sentiments et vos besoins sans juger l'autre.
- Expliquer à la personne ce qui vous touche et vous inquiète. Parlez-lui de vos observations et de vous-même. **« Je constate que tu bois beaucoup et cela m'inquiète »**.
- Éviter les phrases comme **« Tu joues trop. »** ou **« Combien de verres as-tu pris encore ? »**.
- Parler à la personne de ce que vous souhaitez et attendez de votre relation, ainsi que de ce qui vous pèse et vous manque dans la situation actuelle.
- Développer votre capacité d'écoute. Soyez patient, respectueux, cherchez à comprendre plutôt que vouloir avoir le dernier mot.

4. Prendre soin de soi

Il est très important de prendre soin de votre santé physique et psychologique. Cela vous permettra de prévenir l'épuisement ainsi que de maintenir un niveau de satisfaction dans plusieurs sphères de votre vie.

Certaines personnes refusent l'idée de devoir apporter elles-mêmes des changements et prendre soin d'elles : **« C'est l'autre qui a un problème »**. Nous croyons toutefois que vos propres changements offriront une opportunité d'améliorer votre qualité de vie. Il est essentiel d'identifier différentes stratégies pour mieux faire face à la situation.

Sans vouloir trouver un coupable, il est important aussi de voir de votre côté ce qui vous appartient dans la situation. Vous pouvez vous questionner sur le sens du comportement de dépendance dans votre relation de couple ou de famille.

Se donner du pouvoir et prendre soin de soi c'est :

- Prendre en compte ses propres besoins;
- Se faire plaisir;
- S'investir dans des activités sociales;
- Oser s'entourer;
- Ne pas hésiter à chercher de l'aide et du soutien pour soi-même.

Responsabiliser la personne plutôt que faire à sa place

Vous pourriez être tenté :

- De l'excuser si elle manque un rendez-vous;
- De payer ses comptes ou son loyer en retard (depuis un bon bout);
- De justifier ses absences à l'école ou au travail;
- D'effectuer ses démarches à sa place;
- De compenser sa non-participation aux tâches quotidiennes.

À force de pallier, l'épuisement et le découragement peuvent s'installer. Il est parfois difficile de mettre ses limites, car les conséquences qui en découleraient pourraient aussi vous affecter personnellement ainsi que toute la famille. Par exemple, si vous ne contactez pas l'employeur de votre conjoint pour justifier son absence ou son retard, il risque de perdre son emploi. La situation financière de la famille deviendrait problématique.

Chaque fois que cela semble possible, laissez à la personne concernée la responsabilité des conséquences de ses comportements de dépendance. Au besoin, une bonne discussion avec une personne de confiance ou un intervenant pourrait aider à éclaircir la situation et voir ce qui peut être mis en place pour que chacun prenne ses responsabilités et ainsi, vous dégager de tout porter sur vos épaules. N'oubliez pas que prendre conscience du problème est la première étape pour agir et demander de l'aide.

5. Chercher du soutien

Il est possible que vous n'osiez pas parler de votre situation par honte ou par culpabilité. Il est légitime et sain de parler de ce que vous vivez, de chercher de l'aide et du soutien dans votre entourage ou auprès de professionnels. Nous vous encourageons à le faire.

Et quand il y a des enfants...

Bien qu'ils ne l'expriment pas verbalement, les enfants, même très jeunes, peuvent être affectés par le problème de dépendance vécu dans leur famille. Selon les recherches, il semble y avoir plus de risque que pour les autres enfants, de développer plus tard dans leur vie un problème de dépendance. Avec un soutien adéquat, ils peuvent cependant dépasser ces difficultés et s'épanouir. Votre enfant et vous pourriez être accompagnés et soutenus par des intervenants du centre de réadaptation : ils sont là pour votre famille.

Nous vous suggérons de :

- Dire à votre enfant qu'il n'est pas responsable de la situation;
- Lui donner la possibilité de parler des situations douloureuses, de ses peurs, de sa honte, de sa colère, de ses sentiments de culpabilité sans qu'il ait le sentiment de trahir ou de dénoncer sa famille;
- Être à l'écoute et le rassurer.



Coordonnées

Pour toute demande de service ou d'information

- **Montréal** (francophone et anglophone)
450 443-4413 | 1 866 964-4413
- **Montréal** (clientèle anglophone seulement)
514 486-1304

Services externes - Programmes Santé mentale et Dépendance

- **Candiac**
450 619-6009 | 1 877 619-6009
201, boulevard de l'Industrie, 3^e étage
- **Longueuil**
450 651-3113 | 1 888 651-3113
1525, rue Joliette
- **Montréal** (services anglophones)
514 486-1304
3285, boulevard Cavendish, bureau 100
- **Saint-Hubert**
450 443-2100 | 1 800 363-9434
5110, boulevard Cousineau
- **Saint-Hyacinthe**
450 771-6622 | 1 866 770-6622
2115, boulevard Casavant Ouest, bureau 202
- **Saint-Jean-sur-Richelieu**
450 348-1600 | 514 875-6678
202, rue Saint-Louis
- **Salaberry-de-Valleyfield**
450 373-5934 | 1 877 343-5934
11, rue de l'Église, 3^e étage
- **Sorel-Tracy**
450 746-1226
61, rue Morgan

Site Internet :

santemonteregie.qc.ca/services/dependances

Suggestions de lecture

CLAUDAIS, M. (2010). Un jour la jument va parler, N. éd. Québec/Amérique.

D'ANSEBOURG, T. (2001). Cessez d'être gentil, soyez vrai!, Homme

D'AUTEUIL, S. et LAFOND, C. (2006).

Vivre avec un proche impulsif, intense, instable.

LAMARRE, S. (1998). Aidez sans nuire, Marguerite Lescop

LAVENTURE, M. et PLOURDE, C. (2019).

Vivre avec un proche ayant une dépendance, Bayard Canada.

TREMBLAY, R. et BÉRARD, D. (2015). La chaise rouge devant le fleuve, Guy Saint-Jean Éditeur

Contenu tiré et adapté des documents suivants de Addiction Suisse que l'on peut trouver sur leur site Internet : addictionsuisse.ch/ :

- Vivre avec un homme alcoolique (2016)
- Vivre avec une femme alcoolique (2016)
- Alcoolisme : les proches sont aussi touchés (2016)
- Vivre avec un conjoint alcoolodépendant
- Proche d'une personne dépendante : que faire ?