

## 1 POURQUOI INTERVENIR AUPRÈS DES ME?

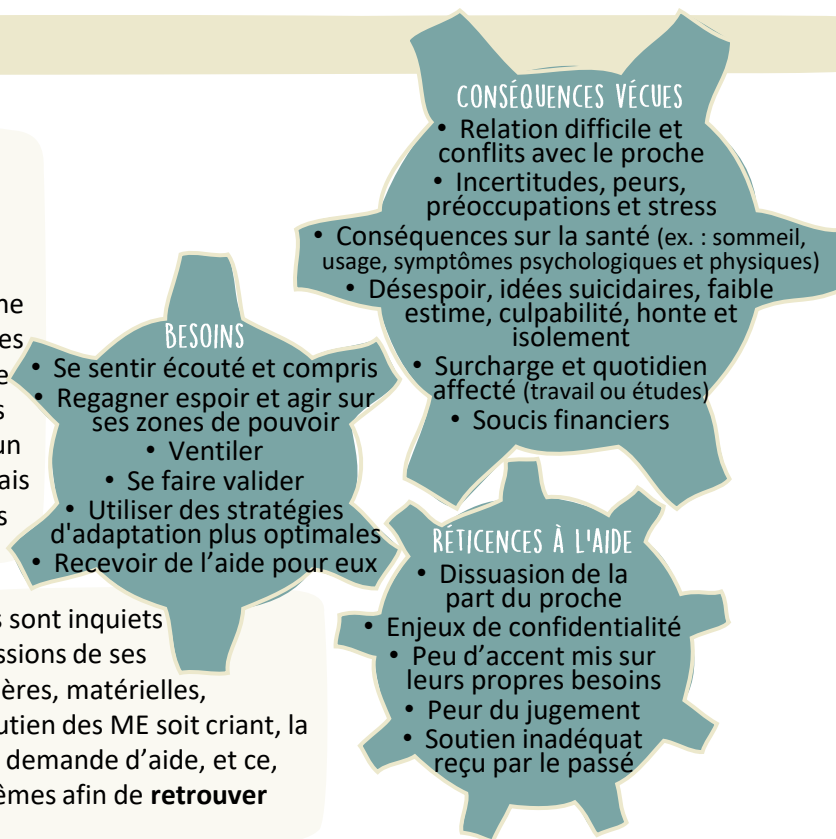
- Les ME vivent diverses conséquences associées à l'usage de leur proche.
- Les ME vivent beaucoup de détresse et peuvent se sentir impuissants face à leur rôle et à la situation de leur proche.
- Les ME sont des alliés importants pour le rétablissement de leur proche et peuvent avoir un impact sur son usage. Les impliquer dans le traitement de leur proche fait partie des bonnes pratiques en intervention.

## 2 UN PEU DE THÉORIE

### LA RÉALITÉ COMPLEXE DES ME

Avoir un proche présentant des difficultés avec l'usage amène un **stress au quotidien**. Les conséquences qu'engendre l'usage dans la vie des ME sont tangibles. Parfois, elles se manifestent lors de situations de crise, d'autres fois, elles perdurent, et ce, même lorsque le proche change son usage. Malgré la bonne volonté, les efforts et les espoirs des ME, la relation d'amour ou d'amitié entretenue avec leur proche se voit, bien malgré eux, bouleversée. Les ME se retrouvent dans un **dilemme face à leur proche**. D'un côté, ils veulent l'aider et le voir sortir de ses difficultés, mais d'un autre côté, l'accumulation de tentatives infructueuses pour l'aider peut les décourager.

L'**angoisse** et la **détresse** vécues par les ME demeurent. Ils sont inquiets de la sécurité et de la santé de leur proche et des répercussions de ses comportements sur eux-mêmes et sur leur famille (financières, matérielles, physiques, psychologiques, etc.). Bien que le besoin de soutien des ME soit criant, la situation délicate vécue avec leur proche peut freiner leur demande d'aide, et ce, même s'ils bénéficieraient de recevoir de l'aide pour eux-mêmes afin de **retrouver leur mieux-être** personnel et familial.



## 3 DANS L'INTERVENTION

### PRENDRE LE POULS DES ME

Trop souvent et pour une multitude de raisons (ex. : manque de personnel, priorisation des services, absence de demande d'aide ou manque de formation), **les ME ne reçoivent pas toute l'aide dont ils auraient besoin**. Certains d'entre eux perçoivent que l'aide devrait plutôt être offerte à leur proche. En effet, comme c'est cette personne qui présente des difficultés avec l'usage ils ne se sentent donc pas toujours concernés dans la solution. D'autres ne sont pas à l'aise dans les services ou ils ne les connaissent tout simplement pas.

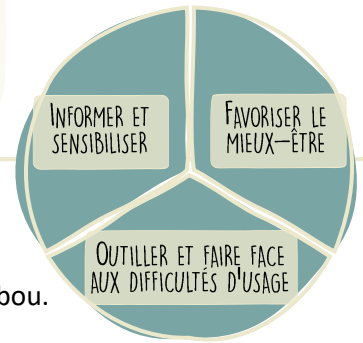
Dès que vous rencontrez une nouvelle personne pour ses difficultés avec l'usage, il serait pertinent d'**évaluer d'emblée son réseau social et familial** et les répercussions sur celui-ci. Par la suite, expliquez les avantages d'impliquer les ME dans son suivi de réadaptation. Avec son accord, communiquez avec les ME, puis **validez leurs besoins**. Si la personne est réticente, tentez de comprendre ses réticences et ajuster votre intervention. Vous pourriez aussi informer le proche des services auxquels ses ME pourraient avoir accès et lui demander de leur en parler.

Il est possible d'impliquer les ME à plusieurs niveaux, soit ponctuellement, en partie ou tout au long du suivi de leur proche. À la suite de l'évaluation, le plan d'intervention doit viser à **les soutenir dans leurs enjeux** et à **augmenter leur mieux-être**.

## POSTURES DE LA PERSONNE INTERVENANTE À ADOPTER

Différentes modalités d'intervention peuvent être utilisées auprès des ME : individuelle, familiale, conjugale ou en groupe de ME. Pour intervenir, usez de vos aptitudes relationnelles de base. Toutefois, considérant la réalité complexe des ME, **certaines postures sont à préconiser** et vous aideront à développer une bonne alliance thérapeutique avec eux.

## PRIORITÉS D'INTERVENTION AUPRÈS DES ME



### SOUTIEN ÉMOTIONNEL ET ÉCOUTE

- La situation d'usage d'un proche fait vivre aux ME une accumulation d'impacts négatifs et place un très lourd poids sur leurs épaules. Pour plusieurs, c'est un sujet honteux et très sensible qu'ils sont réticents d'aborder. Les ME s'ouvrent rarement sur ce sujet souvent tabou.
- Offrez un **espace sécuritaire et sans jugement** où ils se sentiront **à l'aise pour ventiler**.
- Les ME ont l'habitude que les choses tournent autour de leur proche. **Intéressez-vous à eux** et donnez-leur leur moment.
- Informez-vous sur leur situation, sur leurs sentiments, sur les conséquences qu'engendre l'usage de leur proche sur leur quotidien et sur leurs besoins. Identifiez leurs besoins, clarifiez leurs insatisfactions et planifiez des changements.

### ACCEPTATION ET EMPATHIE

- Les ME **ressentent beaucoup de culpabilité face à la situation** de leur proche. Ils doutent de leurs capacités et remettent continuellement en question ce qu'ils auraient pu ou ce qu'ils pourraient faire de différent pour aider leur proche.
- Portez une attention particulière à **comprendre la perspective des ME** et le dilemme dans lequel ils se trouvent. Cette **situation perdure** et les affecte depuis sans doute un bon bout de temps.
- **Valorisez l'amour** qu'ils éprouvent à l'égard de leur proche. Sans amour, ils ne mettraient rien en place.
- Posez un regard positif inconditionnel sur eux et **reconnaissez leur bienveillance**.
- Démontrez une acceptation de leur personne et croyez en leur capacité à changer leurs comportements avec leur proche.

### VALIDATION ET NORMALISATION

- Les ME cumulent maintes tentatives infructueuses pour aider leur proche. Bien que certaines actions de leur part soient maladroites, **reconnaissez l'intention** positive derrière et valorisez les efforts et le soutien qu'ils accordent à leur proche.
- Les ME ont tendance à s'isoler. Ils apprécient toutefois savoir qu'ils ne sont pas seuls à vivre ce genre de situation avec leur proche. **Normalisez leur vécu**, leurs frustrations et leur découragement face à la situation.
- Mise sur l'importance de prendre un temps pour eux afin de **retrouver leur mieux-être** personnel. Expliquez que cela est positif et sain pour "recharger" leur batterie, prendre du recul et mieux gérer leurs émotions.

### DÉVELOPPEMENT DE L'ESPOIR

- Les ME que vous allez rencontrer seront sans doute découragés et à bout d'espoir. Soyez encourageant et aidez-les à voir que les choses peuvent s'améliorer. Ils apprécient savoir qu'ils peuvent faire une différence auprès de leur proche.
- Aidez-les à **agir sur ce dont ils ont du pouvoir**, soit d'**apprendre de nouvelles stratégies** pour favoriser leur mieux-être et pour faire face aux comportements d'usage de leur proche.
- Renforcez leur sentiment d'auto-efficacité et leur estime de soi en identifiant des situations où ils se sont sentis compétents.
- Visez des buts faciles à atteindre et anticipez réalistement les obstacles afin d'augmenter leur sentiment de réussite.

### COLLABORATION

- **Accueillez les préoccupations** des ME et laissez-les vous poser des questions.
- Travaillez en collaboration avec eux dans une démarche de **résolution de problèmes**. Explorez les stratégies qu'ils souhaitent mettre en place.
- **Référez les ME** à des ressources complémentaires au besoin.