

## 1 POURQUOI INFORMER ET SENSIBILISER LES ME À PROPOS DE L'USAGE?

- Les ME détiennent peu de connaissance face à l'usage et aux actions à préconiser auprès de leur proche.
- Les ME désirent que leur proche se porte mieux et souhaitent savoir comment l'aider.
- Comprendre les enjeux autour de l'usage aide les ME à réduire leur stress, à naviguer dans la relation, à garder espoir que la situation peut s'améliorer et à développer leur empathie face à leur proche.

## 2 UN PEU DE THÉORIE

### LES DIFFICULTÉS AVEC L'USAGE RÉPARTIES SUR UN CONTINUUM

En travaillant auprès des ME, il est important de garder une **vision nuancée de l'usage**. Par un cumul d'expériences négatives, d'inquiétudes et de découragements, certains ME se font une représentation amplifiée des difficultés de leur proche. D'autres ont plutôt tendance à en banaliser l'ampleur en ne voulant pas reconnaître les méfaits qui commencent à se manifester.

Bien que de nombreuses personnes font l'expérience de substances, de jeux de hasard et d'argent ou d'Internet à un moment ou à un autre de leur vie, tous ne développent pas des difficultés à ce niveau. Pour certains, cette expérimentation comporte peu de risques et ne dure que quelque temps. Pour d'autres, l'usage demeurera léger toute leur vie, sans toutefois engendrer des difficultés associées. Cependant, l'usage de certains individus peut devenir un problème important lorsqu'il est impossible de le cesser ou de diminuer malgré les conséquences négatives qu'il engendre.

### LES BESOINS COMBLÉS PAR L'USAGE

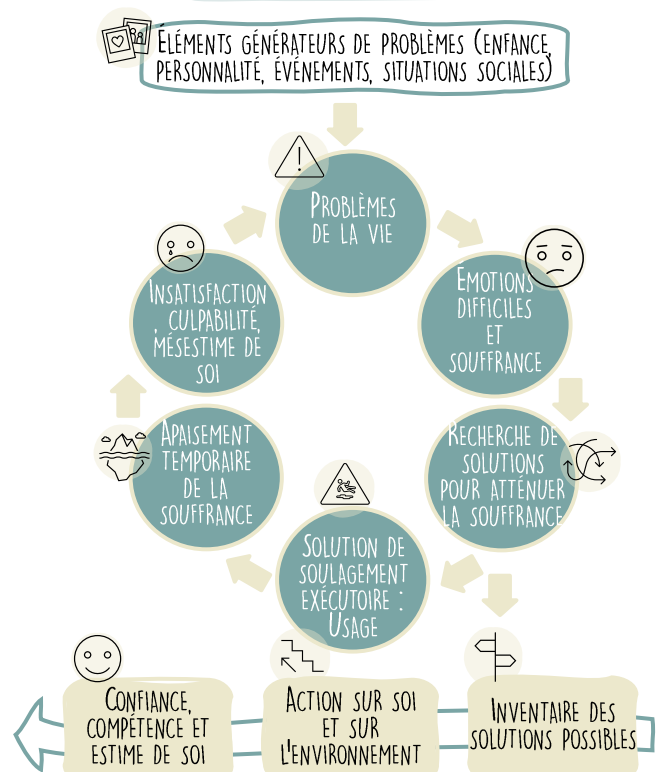
Pour les ME, les méfaits engendrés par l'usage sont souvent clairs. Ils les voient et ils les vivent. Il leur est plus difficile de comprendre et d'admettre que celui-ci comporte aussi des bienfaits aux yeux de leur proche. Toutefois, **l'usage comble certains besoins** de l'individu. Bien que répondre à ses besoins soit primordial dans la vie et que cela engendre habituellement de la satisfaction, cette stratégie n'amène qu'un soulagement temporaire du besoin et accentue les émotions négatives associées.

### L'USAGE COMME STRATÉGIE D'ADAPTATION PRIORISÉE

Selon le Cycle de l'assuétude, les difficultés avec l'usage sont causées par son effet sur une personne donnée, dans des circonstances données. **Pour le proche, l'usage est sans doute devenu au fil du temps une stratégie d'adaptation priorisée pour apaiser sa souffrance** lors de moments difficiles. Pour sortir de ce cycle, le proche doit développer et appliquer de nouvelles stratégies d'adaptation.

Entamer un changement dans ses habitudes n'est pas facile. Les bienfaits de l'usage sont immédiats, alors que les conséquences désagréables sont plus éloignées. **La motivation au changement est un phénomène en mouvement**, qui est personnel à chacun. Elle **fluctue dans le temps en fonction de l'individu et des circonstances**, et nécessite bien souvent plusieurs allers-retours et tentatives.

### LE CYCLE DE L'ASSUÉTUDE



(Inspiré de Peele, 1982)

## EXPLIQUEZ L'USAGE

Pour permettre aux ME de mieux comprendre les enjeux entourant les difficultés de leur proche, **offrez-leur de l'information** sur divers sujets concernant l'usage. Si certains ME s'y connaissent davantage, d'autres sont plutôt dans le néant ou détiennent des croyances erronées sur le sujet. Prenez le temps de leur demander ce qu'ils connaissent et surtout ce qu'ils aimeraient connaître, puis **répondez à leurs questions**.

Il est aussi important d'indiquer aux ME qu'il existe différents types d'usage, entraînant différentes conséquences. Expliquez comment celui de leur proche répond à certains besoins et représente une stratégie d'adaptation à leurs yeux.

## IDÉES DE SUJETS À ABORDER AVEC LES ME

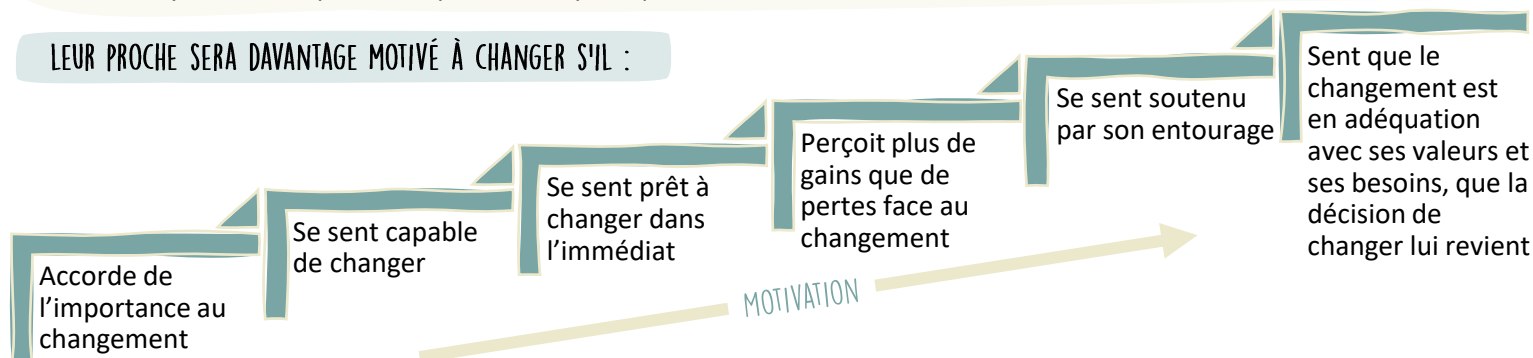
- L'usage, ses effets et la loi de l'effet
- Le cycle du changement
- L'intoxication, la tolérance et le sevrage
- L'usage à faible risque versus les difficultés d'usage
- Les stratégies pour protéger ses finances
- Les stratégies d'encadrement parental

## EXPLIQUEZ LE PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT

Afin de redonner espoir aux ME et le pouvoir de changement à leur proche, expliquez que certaines personnes arrivent à reprendre le contrôle et à revenir à un usage à faible risque, alors que d'autres devront arrêter complètement et pour toujours. Il importe que les ME comprennent que **l'abstinence ou le contrôle demeure le choix de leur proche** : il doit choisir ce qui lui convient, ce qui a du sens pour lui. Les ME ont tendance à comparer leur situation à d'autres récits d'usage ou de traitement qu'ils ont entendus. Rappelez-leur que la situation de leur proche est unique et invitez-les à éviter de comparer leur proche à d'autres personnes présentant ou ayant présenté des enjeux similaires.

Expliquez les différentes approches en intervention. Discutez avec eux de la **vision qu'ils entretiennent envers un processus de rétablissement** et départagez ce qui est adapté pour leur proche. Bien que les ME puissent agir à titre de motivateur, leur proche doit développer sa propre motivation à changer. Conséquemment, les ME doivent **respecter le rythme de leur proche**, même si ce rythme n'est peut-être pas aussi rapide qu'ils l'auraient souhaité.

## LEUR PROCHE SERA DAVANTAGE MOTIVÉ À CHANGER S'IL :



## NORMALISEZ LES CHUTES ET LES RECHUTES

Pour les ME, **voir leur proche retourner à ses anciennes habitudes d'usage est décourageant** surtout après un épisode d'arrêt/contrôle. Expliquez qu'un changement maintenu dans le temps n'est pas linéaire et implique généralement plusieurs tentatives plus ou moins fructueuses et que **les chutes et les rechutes font partie du processus**. Le fait que leur proche recommence son usage n'est pas nécessairement problématique. S'il a développé de nouvelles stratégies pour faire face à ses difficultés, il est possible qu'il soit maintenant capable de faire usage de manière contrôlée.

Il est important de normaliser le vécu des ME en accueillant leur désespoir, mais aussi de leur apprendre à **voir la rechute comme un moment d'apprentissage** et non comme un échec. Expliquez que lors d'une chute, l'individu recommence à faire usage de manière passagère, tandis que lors d'une rechute, ce dernier revient à ses anciennes habitudes d'usage plus problématique. Différencier ces concepts les aidera à ne pas perdre espoir en cas de chute. Le changement dans les habitudes de leur proche est un processus et chaque tentative l'aide à progresser dans ses réflexions et son changement.

# LE CYCLE DE L'ASSUÉTUDE

Inspiré de Peele, 1982

