

1 POURQUOI EXPLORER LES STRATÉGIES D'ADAPTATION DES ME?

- Au quotidien, les ME essaient activement plusieurs stratégies pour venir en aide à leur proche et composer avec la situation.
- Via ces stratégies, les ME détiennent un grand pouvoir d'agir. Toutefois, certaines de leurs stratégies peuvent affecter leur mieux-être personnel et le rétablissement de leur proche.
- Bien que les ME soient découragés, désespérés et parfois résistants à essayer de nouvelles stratégies, ils éprouvent beaucoup d'affection pour leur proche et désirent éviter que la relation se brise. Ils aimeraient savoir quelles actions privilégier auprès d'eux afin de se sentir outillés et de pouvoir faire des choix d'actions différents.

2 UN PEU DE THÉORIE

LES STRATÉGIES D'ADAPTATION DES ME

Expérimentant une accumulation de stress lié à l'usage de leur proche, **les ME tentent de maintenir leur équilibre et d'éviter les conséquences négatives** sur leur mieux-être en utilisant différentes stratégies d'adaptation. Les stratégies qu'ils utilisent varient en fonction de leurs caractéristiques individuelles et environnementales, ainsi que de leurs expériences passées. **C'est avec beaucoup d'affection pour leur proche qu'ils font du mieux qu'ils peuvent**, dans les circonstances s'offrant à eux et avec le soutien qui leur est offert afin de protéger et d'aider leur proche. Toutefois, comme la plupart des ME apprennent à faire face aux situations difficiles associées à l'usage en même temps qu'elles se produisent, il peut arriver qu'ils **utilisent des stratégies qui vont contribuer à maintenir ou à augmenter l'usage plutôt que de favoriser sa diminution**.

Le schéma au verso présente comment certaines stratégies mises de l'avant par les ME peuvent favoriser la diminution de l'usage de leur proche, alors que d'autres peuvent favoriser son maintien ou son augmentation.

3 DANS L'INTERVENTION

INTERVENIR SUR LES STRATÉGIES D'ADAPTATION DES ME

Les ME se sentent facilement coupables et honteux. Ils ont l'impression de ne pas être adéquats. Redoublez d'empathie et restez attentif à leurs réactions. Rappelez-leur que vous êtes convaincus de leurs **bonnes intentions** face aux stratégies mises en place pour aider leur proche et normalisez-les. **Toute stratégie n'est pas fondamentalement bonne ou mauvaise**. Chaque situation est unique et leurs stratégies sont associées à des avantages et à des inconvénients potentiels.

Aidez-les à **évaluer l'efficacité des stratégies d'adaptation** qu'ils utilisent et à voir l'impact de celles-ci sur l'usage de leur proche et sur la relation qu'ils entretiennent avec celui-ci. **Amenez les ME à modifier certaines stratégies et à en mettre d'autres de côté** si celles qu'ils utilisent semblent peu efficaces : une stratégie est efficace si elle permet de maîtriser la situation ou d'en diminuer les conséquences. Invitez-les à demander à leur proche ce qui l'aiderait versus ce qu'il perçoit comme étant plutôt nuisible. Semez l'espoir et **encouragez-les à essayer de nouvelles stratégies**. Cela pourrait avoir un effet positif sur leur mieux-être personnel et sur l'usage de leur proche.

Attention, il n'y a pas de recette magique! Appliquer de nouvelles stratégies ne veut pas assurément dire que l'usage de leur proche diminuera sur le champ ou que la relation s'améliorera considérablement. **Chaque nouvelle stratégie demande temps, énergie et constance dans son application**. Sans constance, la stratégie risque de ne pas avoir l'effet souhaité.

De rencontre en rencontre, **assurez un suivi de l'application** des nouvelles stratégies mises en place et évaluez l'impact sur leur proche et sur eux-mêmes. Soutenez-les dans leurs difficultés et soulignez leurs réussites. Même lorsque leur proche est abstinent ou qu'il a atteint ses objectifs, les ME doivent continuer d'utiliser les stratégies pour l'aider à maintenir son processus.

STRATÉGIES D'ADAPTATION UTILISÉES PAR LES ME POUR FAIRE FACE À L'USAGE DE LEUR PROCHE

