

## 1 POURQUOI ENCOURAGER LES ME À PRENDRE SOIN D'EUX?

- Les ME ont tendance à oublier leurs propres besoins pour s'occuper de ceux de leur proche.
- Ils doivent apprendre à prendre soin d'eux pour maintenir leur capacité à aider leur proche.

## 2 UN PEU DE THÉORIE

Trop souvent, **les ME se blâment eux-mêmes** pour les difficultés d'usage de leur proche ou pour ne pas être en mesure de l'aider. Les remarques de leur entourage, de même que les **préjugés** environnants ne font que renforcer cette culpabilité. La responsabilité du développement ou du maintien des difficultés d'usage de leur proche ne peut être attribuée uniquement qu'à leurs actions. Ils sont souvent trop durs avec eux-mêmes. Cependant, considérant que les conséquences de l'usage peuvent perdurer, les ME doivent apprendre à **favoriser leur mieux-être** et à **mettre de l'avant leurs besoins**.

### UN MODÈLE MULTIFACTORIEL

Le modèle multifactoriel « Stress-Conséquences-Stratégie-Soutien » d'Orford et al. (2013) considère les ME comme des individus qui s'efforcent de faire face à des circonstances stressantes dont **ils ne sont pas responsables**. Selon ce modèle, le fait d'avoir un proche présentant des difficultés avec l'usage constitue une situation de vie stressante qui expose les ME à expérimenter différentes conséquences et à réagir en fonction de celles-ci. Évitez de prendre un angle davantage stigmatisant dans lequel les ME seraient perçus comme cumulant des échecs personnels ou familiaux face à la situation.

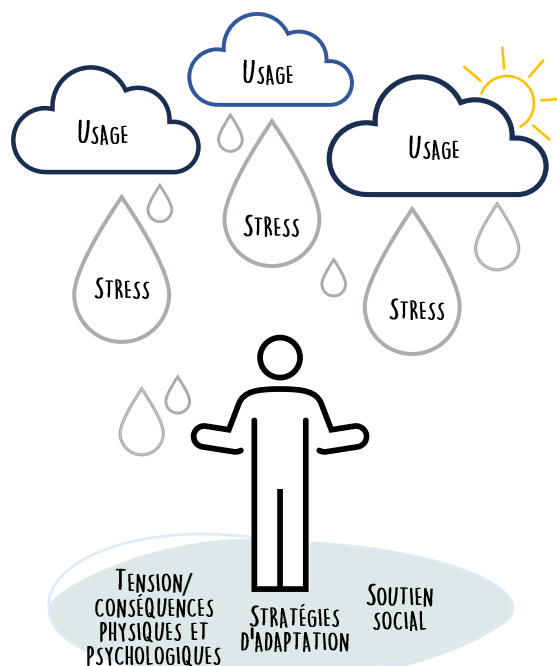
**Stress** : L'usage d'un proche l'empêche de jouer pleinement son rôle et de remplir ses obligations. **Cet usage fait vivre un stress important aux ME**. Il crée des tensions et des conflits dans le quotidien des ME et leur pose des dilemmes quant à la manière de faire face à l'usage et aux conséquences associées.

**Tensions** : Quel que soit l'état de santé des ME avant l'apparition des difficultés avec l'usage de leur proche, **le stress qu'engendre l'usage amène différentes tensions** sous formes de conséquences physiques et psychologiques chez les ME, mettant en péril leur santé.

**Adaptation** : **Pour faire face au stress et atténuer les conséquences de l'usage, les ME doivent mettre en place diverses stratégies d'adaptation**, certaines plus efficaces que d'autres. Bien que les ME se sentent souvent impuissants dans la situation, ils détiennent un pouvoir d'agir pour améliorer leur propre mieux-être et, par la bande, l'usage de leur proche.

**Soutien social** : **Un réseau social soutenant les efforts d'adaptation des ME et contribuant positivement à leur santé est nécessaire**. Ce soutien, tant informel que formel, peut provenir de personnes professionnelles ou de leur entourage. Il peut réunir divers types de soutien, tel qu'émotionnel, informationnel et matériel.

### MODÈLE STRESS-TENSIONS-ADAPTATIONS-SOUTIEN



(Inspiré d'Orford et al., 2013)

## LE DILEMME DES ME À DEMANDER DE L'AIDE POUR EUX

Aux yeux des ME, il va de soi d'aller chercher de l'aide lorsqu'on présente des difficultés avec l'usage. C'est d'ailleurs ce qu'ils encouragent leur proche à faire. Cependant, **l'idée d'aller chercher de l'aide pour eux, en tant que ME, n'est pas automatique.**

Bien souvent, **les ME croient que leurs problèmes seront réglés une fois que l'usage de leur proche aura cessé.** À leur avis, c'est donc à leur proche de recevoir de l'aide et non à eux. Leur bien-être ne dépend toutefois pas uniquement de la diminution ou de l'arrêt de l'usage de leur proche. **Les blessures et les conséquences qu'a engendré l'usage sur leur vie sont réelles et nécessitent qu'on s'y attarde,** indépendamment que leur proche cesse ou non son usage.

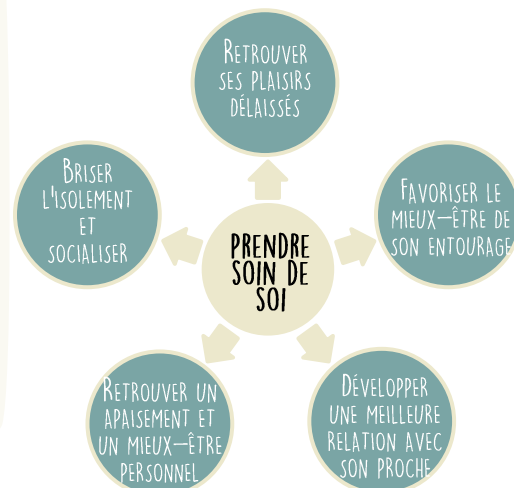
## 3 DANS L'INTERVENTION

### FAVORISER LE BIEN-ÊTRE PERSONNEL DES ME

Pour favoriser le bien-être des ME, centrez-vous sur leurs **facteurs de stress**, sur les **conséquences** qui en découlent dans leur vie, sur les **stratégies d'adaptation** qu'ils utilisent pour y faire face et sur le **soutien** auquel ils ont accès. Les ME doivent prendre un moment pour eux, ce qui ne veut pas nécessairement dire de délaisser leur proche. Toutefois, **prendre soin de soi est la base pour se sentir solide et pourra entraîner des effets positifs sur les autres sphères de leur vie.**

Favorisez aussi le développement de l'estime de soi et de l'autocompassion des ME. Accompagnez-les à délaisser leur culpabilité et à se rattacher à leurs forces et à leurs bons coups. Ils doivent surmonter la honte qui les habite. Accompagnez-les à **mettre de l'avant leurs besoins** et à **retrouver leur plaisir.** Questionnez ce qu'ils ont délaissé et ce qu'ils ont envie de prioriser. Attention, tout comme pour le rétablissement de leur proche, retrouver leur mieux-être et apaiser leur souffrance nécessitera du temps. Le fait qu'ils vous rencontrent est un premier pas en ce sens.

### EFFETS POSITIFS DE PRENDRE SOIN DE SOI SUR LES SPHÈRES DE VIE DU ME



### DÉVELOPPER LE RÉSEAU DE SOUTIEN DES ME

Les ME peuvent être **réticents à se confier** sur la situation d'usage de leur proche. Briser le secret de l'usage et s'exprimer sur la situation n'est pas facile. Comme ils vivent beaucoup de détresse et d'isolement face à la situation, il est **primordial qu'ils développent un réseau de soutien** sur lequel ils peuvent compter pour partager leurs moments difficiles. Aidez-les à évaluer la qualité de leur réseau et à s'entourer de personnes qui leur font du bien, avec qui ils sont à l'aise de se confier. La qualité d'un réseau social soutenant ne s'évalue pas en fonction du nombre de personnes qui en fait partie. C'est plutôt à quel point ces personnes les aident à faire face au problème de manière efficace qui importe.

### UN RÉSEAU SOUTENANT...

- Ne porte pas de jugement face à leur situation, les accepte tel qu'ils sont et diminue leur culpabilité.
- Renvoie une image positive aux ME et démontre de l'empathie face à leur situation.
- Connait la problématique ce qui permet de prendre du recul et avoir une vision plus large de la situation.
- Est disponible pour les écouter et les comprendre donc sait quand prodiguer des conseils.
- Les aide à obtenir de l'aide pour eux ou pour leur proche. Au besoin, offre une aide matérielle, pratique ou financière.
- Les aide à faire face au stress, aux conséquences qu'engendre l'usage et à résoudre leurs problèmes.
- Se soucie du bien-être des ME, favorise leur sentiment d'appartenance et leur démontre de l'affection.
- Favorise l'estime de soi des ME et leur redonne un pouvoir d'agir.