

# FAVORISER LE MIEUX-ÊTRE CONJUGAL OU FAMILIAL DES ME

© Ferland, F., Blanchette-Martin, N., Côté, M., Côté-Dion, C.-M., Plourde, C., Laventure, M., Tremblay, J., Dufour, M. et Saint-Jacques, M. (2023).

## Lexique

Usage : D'alcool, de drogues, de jeux de hasard et d'argent ou des écrans/internet

Proche : Personne ayant des difficultés avec l'usage

Membres de l'entourage (ME) : Personnes (ex. : parents, conjoint, grands-parents, enfants ou amis) dont un proche présente des difficultés avec l'usage.

## I POURQUOI ENCOURAGER LES ME À PRENDRE SOIN DE LEUR COUPLE OU DE LEUR FAMILLE?

- Le mieux-être du couple ou de la famille est affecté par les interactions entre ses membres.
- Simultanément, les ME s'adaptent à leur environnement et leur environnement s'adapte à eux.
- Les ME demeurent des alliés importants dans le rétablissement de leur proche.
- Le mieux-être conjugal ou familial est un facteur de protection face à l'usage du proche.

## 2 UN PEU DE THÉORIE

### L'INTERINFLUENCE DES MEMBRES

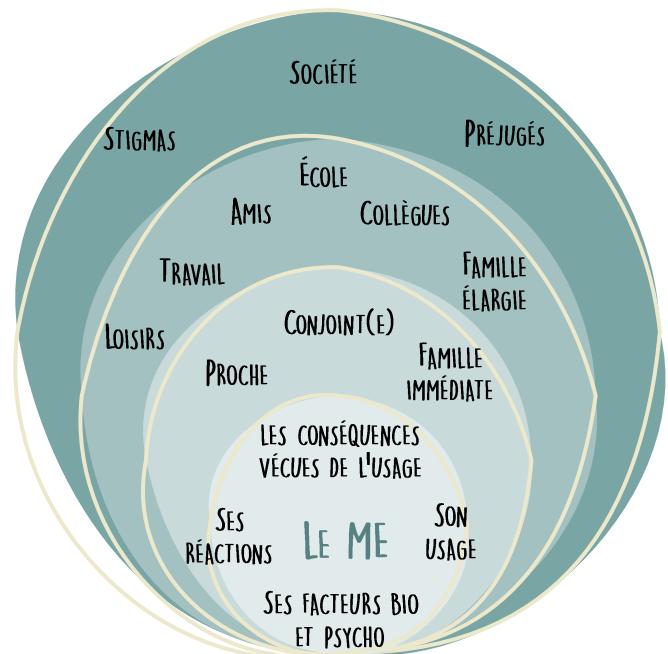
**Le couple ou la famille est un système** dans lequel l'ensemble de ses membres s'interinfluent. Afin qu'un équilibre s'installe dans le système et que chacun sente qu'il a sa place, il est important de **développer la relation entre les membres**. Cela représente un facteur de protection tant pour les ME que pour leur proche.

L'accumulation d'expériences négatives, d'échecs, de mensonges et de reproches peut toutefois amener les ME à se placer sur la défensive face à leur proche. Pris dans leurs frustrations et déceptions, il leur est **plus facile de voir le négatif** qu'en entraînent les comportements de leur proche et la relation s'en voit souvent détériorée. Ils cessent de se faire plaisir l'un à l'autre et en viennent à s'éloigner. Cette situation mène tant les ME que leur proche à vivre de **l'insécurité dans la relation**.

Certains ME sont parfois **intensément blessés** dans la relation et incapables de s'engager envers l'autre. Ils sont en colère, n'arrivent plus à faire confiance et se sentent trahis. Cependant, malgré toutes les situations difficiles et les montagnes russes d'émotions engendrées par l'usage de leur proche, les ME gardent généralement **beaucoup d'affection envers leur proche** et souhaitent souvent **maintenir le lien**.

Pour favoriser leur bien-être conjugal ou familial, les ME doivent parfois **revoir les attitudes qu'ils mettent de l'avant** entre eux et avec leur proche. Faire équipe face à leur proche vivant des difficultés avec l'usage est un facteur de protection à ne pas négliger. Un lien plus fort et significatif entre eux les aidera à faire face aux événements difficiles et à tolérer plus facilement certains comportements de leur proche qu'ils jugent désagréables. Plus la relation entretenue est pleine de confiance et sécurisante, plus ils pourront être ouverts sur les émotions vécues l'un envers l'autre et plus ils pourront se soutenir mutuellement, s'écouter et se rassurer.

### LES SYSTÈMES EN INTERACTION



### 3 DANS L'INTERVENTION

#### PRENDRE SOIN DE LA RELATION

Afin de favoriser le développement d'une meilleure relation entre eux et de les ramener à un quotidien ensemble plus agréable, les ME doivent **se rappeler de ce qu'ils apprécient de leur proche** et de leur relation. S'ils persistent dans la relation, c'est probablement à cause de ces aspects positifs.

Invitez-les à **délaisser les reproches** envers leur proche pour renforcer plutôt ses bons coups, ses efforts et ses comportements de sobriété. Invitez-les à **développer leur gratitude** plutôt que de mettre l'accent sur ce qui manque. Les encouragements seront grandement appréciés par leur proche et changeront la façon d'être ensemble.

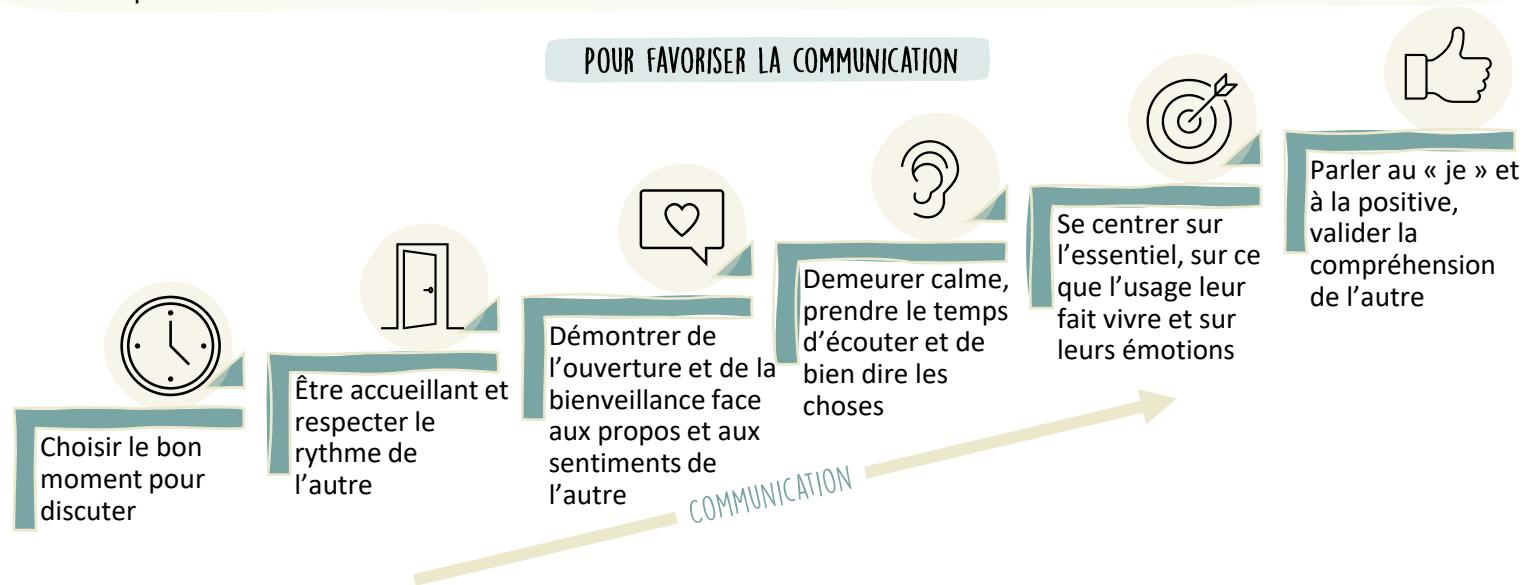
Ils doivent également réapprendre à passer des moments positifs et chaleureux ensemble. Ceci pourrait leur permettre d'enlever le focus sur leurs difficultés et de se redécouvrir autrement que par le problème. Pour se décoller quelque peu de l'usage, à partir de leurs champs d'intérêt, suggérez-leur de **faire des activités ensemble sans usage**. Encouragez-les à identifier et à mettre en place des choses simples qui font plaisir à l'autre et des mots ou des gestes qui démontrent leur affection.

Encouragez-les aussi à **demeurer disponibles pour soutenir leur proche, tout en respectant leurs limites personnelles**. Ceci favorisera une ambiance plus chaleureuse, ce qui sera plus propice aux échanges. Pour ce faire, les ME doivent parfois **faire le deuil d'une relation idéalisée** avec leur proche et tranquillement l'accepter comme il est aujourd'hui.

#### LA COMMUNICATION

Expliquez qu'**une saine communication est primordiale pour maintenir une relation agréable** et affectueuse entre eux. C'est par de bonnes habiletés de communication qu'ils peuvent partager ce que l'usage leur fait vivre et tenter ensemble de trouver des solutions. Discutez de comment se déroule les interactions avec leur proche et accompagnez les ME à en vivre de nouvelles plus constructives.

#### POUR FAVORISER LA COMMUNICATION



Attention! Pour favoriser la communication et s'assurer d'être disposé à mettre de l'avant ces attitudes, un moment de recul leur sera nécessaire. Ils devront mettre leur colère et leurs appréhensions de côté pour se connecter avec l'autre.

#### FAVORISER LA RÉFLEXION DES ME

- Quels sont les meilleurs souvenirs vécus avec leur proche?
- Quelles sont les qualités de leur proche?
- Qu'est-ce qui fonctionne bien dans leur relation?
- Qu'est-ce qu'ils souhaitent retrouver dans leur relation?