

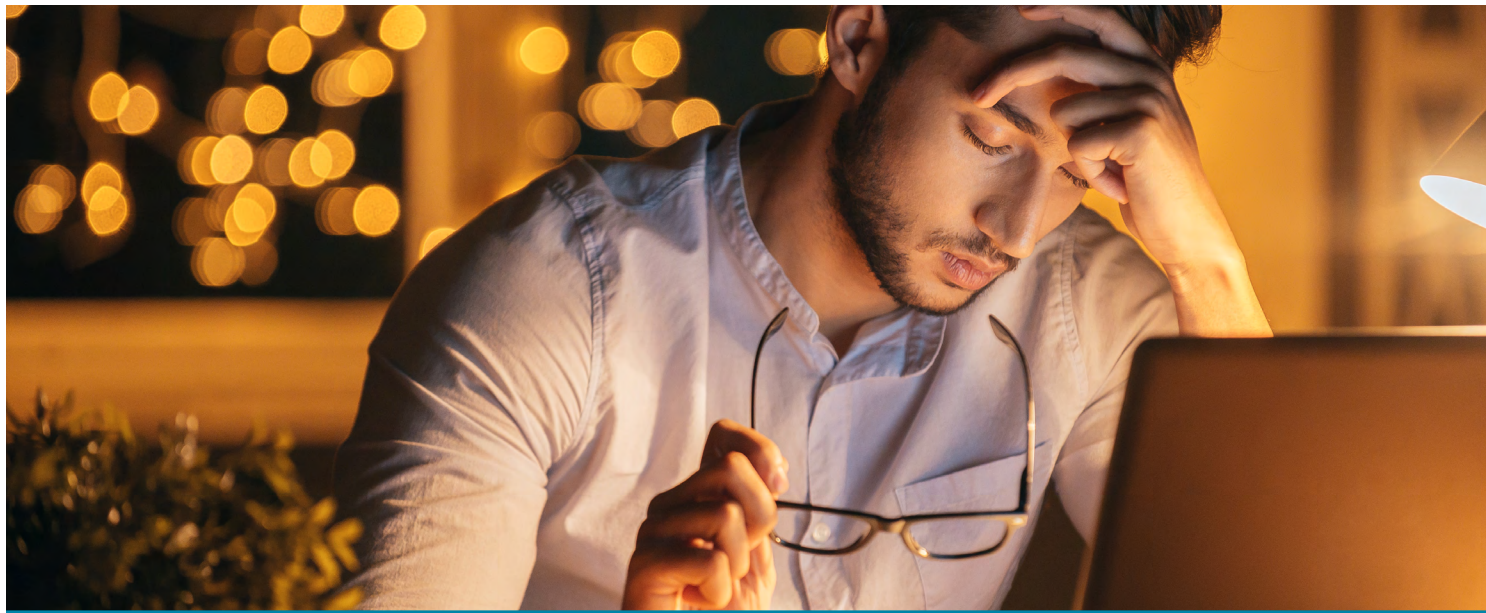


Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 012 :

SOUTENIR UN EX-TOXICOMANE PENDANT LES FÊTES



Voici le temps de l'année où les invitations à se réunir entre membres de la famille, amis* ou collègues fusent souvent de toutes parts. Les Fêtes et les réceptions de fin d'année peuvent être de merveilleuses occasions de se réunir. Les familles, entreprises et organismes communautaires organisent des événements auxquels il est souvent agréable de participer, mais qui peuvent également être source de stress pour bon nombre de gens. Pour un ex-toxicomane, les souvenirs et les célébrations rattachés aux Fêtes peuvent être particulièrement déstabilisants car ils surviennent souvent dans des occasions susceptibles d'augmenter le risque de rechute. Dans cet article, nous vous offrons des conseils sur le soutien à apporter à un ex-toxicomane pendant cette période et sur les moyens à prendre pour qu'il se sente en sécurité, bien dans sa peau et en harmonie avec les membres de sa famille et de sa collectivité.

Comment aider un ex-toxicomane pendant son rétablissement?

Le rétablissement est un mode de vie permanent pour un ex-toxicomane et les personnes qui le soutiennent. Si vous

avez un proche qui se remet d'une dépendance, voici certains faits à garder à l'esprit¹ :

- **La dépendance est une maladie.** Il est important de le comprendre. Cela signifie que la personne que vous aidez n'est ni faible de caractère ni amoral. La toxicomanie est à la fois un trouble médical et psychologique, et la consommation à long terme de médicaments, de drogues ou d'alcool peut changer la taille et la structure de ses cellules cérébrales et modifier sa capacité à gérer ses pulsions liées à la consommation ou à l'abus de substances. Être en colère contre la maladie elle-même est compréhensible, mais se mettre en colère contre le toxicomane ou le tenir responsable de sa maladie ne l'aident pas à se rétablir.
- **Apprenez à reconnaître les signes de rechute.** Les signes de rechute varient selon la substance consommée ou le comportement adopté.



Soyez à l'affût de tout changement de comportement alarmant, surtout s'il persiste. Renseignez-vous sur la dépendance, et n'ayez pas peur d'en parler.

- **Écoutez-le attentivement.** Soyez à l'écoute pour lui apporter votre soutien si nécessaire. Cela peut signifier que vous allez répondre à ses messages textes ou à ses appels, peu importe l'heure, ou tout simplement l'écouter quand il a besoin de parler. Vous n'avez pas à « résoudre » quoi que ce soit. Le simple fait de l'écouter suffit souvent à lui être d'un grand secours.
- **Partagez des habitudes saines avec il.** Lui donner l'exemple d'un mode de vie sain peut lui apporter du réconfort. De petites choses, comme l'inciter à mieux s'alimenter ou à devenir plus actif physiquement par le biais de l'exercice ou des loisirs représentent autant de bons choix de style de vie. Évitez les endroits ou activités qui risqueraient de causer une rechute.
- **Offrez-lui votre soutien.** Déposer votre proche aux réunions de son groupe de soutien, ou l'y accompagner, lui montrent que vous êtes là pour l'aider. Cela le motive à assister à ses réunions et lui indique que vous avez à cœur son rétablissement.
- **Faites preuve de patience.** Le rétablissement n'est pas chose facile. Le changement ne se produira pas du jour au lendemain. Une rechute peut se produire et un ex-toxicomane peut ne pas toujours bien s'adapter à la sobriété ni en être entièrement satisfait. Cela est normal. Votre appui au fil des hauts et des bas l'aidera à surmonter les distractions ou obstacles qui peuvent survenir à mesure qu'il s'engage dans sa nouvelle vie et poursuit son rétablissement. Rappelez-lui de prendre soin de lui-même tout au long de son rétablissement.

Le traitement et la thérapie sont des éléments clés du soutien essentiel nécessaire pour rétablir le minimum de bien-être propice à la guérison, mais il y a autre chose que l'on peut faire pour faciliter et encourager un rétablissement durable.

Le processus de rétablissement aide l'ex-toxicomane à retrouver la partie de lui-même qu'il avait perdue; il le renseigne davantage sur ses forces et ses faiblesses, l'encourage à accepter le soutien de ses proches et lui montre comment créer une vie axée sur les interactions positives.

Les Fêtes exercent souvent une pression supplémentaire nous incitant à répondre à de nombreuses invitations, sinon à toutes. Mais parfois, on en reçoit simplement trop. Un ex-toxicomane est tout à fait libre de n'en choisir que quelques-unes, ou même aucune, en fonction de ce qu'il ressent à cette étape de son rétablissement. Ses premières responsabilités sont sa santé et son bien-être. Par conséquent, vous devez garder à l'esprit que le principe fondamental qui doit guider son calendrier social est celui-ci : ce qui est le plus sain pour lui et ce qui favorise le mieux sa sobriété.

Ce serait bien si les gens traitaient les ex-toxicomanes comme ils traitent les personnes souffrant d'allergies : avec sensibilité et compréhension, en faisant un effort pour veiller à ce qu'ils trouvent chez eux sécurité et soutien. De petits gestes peuvent faire une grande différence. En premier lieu, une personne qui a été aux prises avec une addiction devrait se concentrer sur elle-même.

Élaborez un plan d'action

Vous devez ensuite reconnaître ses sentiments et attentes vis-à-vis des réceptions. Prenez le temps de réfléchir à ce qui pourrait lui arriver durant celles-ci et à ce qui lui permettra de se sentir bien et de savoir qu'il peut tenir sa résolution.

Voici quatre stratégies qui pourraient vous être utiles à cet égard :

- **Rappelez-lui d'être honnête avec lui-même.**

Demandez-lui comment il se sent par rapport à son rétablissement en ce moment. Quels mots lui viennent à l'esprit? Se sent-il solide? Diriez-vous plutôt qu'il se sent vulnérable? Plein d'énergie peut-être? Ou anxieux? Ou encore peut-être nerveux? Quels moyens peut-il prendre pour favoriser son abstinence pendant cette période de l'année?

- **Rappelez-lui d'être réaliste quant à ce qu'il pourrait ressentir vis-à-vis des réceptions des Fêtes.**

Examinez les occasions offertes et, au lieu de penser à ce que vous pourriez en retirer, pensez aux risques qu'elles pourraient entraîner pour votre être cher. Les interactions avec la famille, les amis et les collègues peuvent être épuisantes et stressantes, le rendant plus susceptible aux influences.

Il doit garder la tête froide, et bien s'alimenter et se reposer afin d'avoir la force et la confiance en soi nécessaires pour prendre des décisions éclairées. Il est plus facile en effet de se laisser convaincre d'abandonner son plan quand on est fatigué, affamé ou distrait.

- **Soyez compréhensif sans vous sentir coupable.**

Donnez-lui la permission de refuser une invitation lorsqu'il n'est pas sûr de la façon dont les choses vont tourner. Ne le faites jamais se sentir obligé de saisir toutes les occasions qui se présentent. Rappelez-lui d'être suffisamment indulgent envers lui-même pour décider si une occasion en vaut ou non la peine. Tout est question de perspective. S'il ne parvient pas à se motiver à accepter une invitation, permettez-lui de la décliner et rappelez-lui qu'il n'a pas à fournir une longue explication.

- **Soyez conscient de ses déclencheurs, et prêt à agir en conséquence.**

Connaître les réactions d'une personne à ses déclencheurs vous permet de mieux l'aider à éviter ceux-ci. En effet, ces déclencheurs peuvent survenir au moment où on s'y attend le moins et être liés à certains lieux, personnes, situations ou moments de la journée. Soyez conscient des associations faites entre ces sentiments et les tentations, et n'oubliez pas que ceux-ci vont finir par passer. Rappelez-lui que ce sentiment de besoin ressenti n'est qu'une émotion que le cerveau utilise pour lui imposer un comportement². Les fringales durent habituellement de vingt à trente minutes environ, puis elles diminuent. Elles sont à leur pic pendant ces quelques minutes, mais vous pouvez néanmoins l'aider à rediriger ses pensées. Changez de décor, allez faire une promenade avec lui, trouvez-lui un endroit tranquille pour méditer ou pratiquer la respiration profonde.

Comment l'aider à se préparer à assister à une réception

- **Planifiez avec lui ce qu'il souhaite retirer de cette réception ainsi que ses heures d'arrivée et de départ.**

Arrivez tôt et soyez disposé à partir tôt également si votre être cher trouve difficile d'être entouré de gens qui consomment de l'alcool. À mesure que la soirée avance, les gens ont tendance à boire davantage, à perdre leurs inhibitions et à engager la fête dans une direction imprévue. Partir avant que cela ne se produise n'est

pas une mauvaise idée. Cela peut lui permettre de garder la maîtrise de la situation et d'éviter des regrets le lendemain.

- **Envisagez d'être son barista personnel**

Vous pourriez apporter vos propres boissons afin d'être sûr de savoir exactement ce que vous et votre protégé consommez. Ainsi, vous n'aurez pas à vous inquiéter qu'il prenne accidentellement un verre qui ferait momentanément dévier son rétablissement.

- **Dites-lui qu'il peut compter sur vous**

Soyez cette personne de confiance sur qui il peut compter pour reconnaître une situation malsaine. Changez-lui les idées ou intervenez si les choses tournent mal. En tant que personne de confiance, vous devez être complètement sobre : vous ne devez pas boire, fumer ou consommer de la drogue. Vous devez également être disposé à le défendre au besoin.

- **Offrez-lui l'occasion d'être celui sur lequel on peut compter**

Le fait d'être responsable d'autrui pourrait contribuer à réduire son stress. Pourquoi ne pas lui demander d'être le conducteur désigné pour un groupe de personnes? C'est un rôle que tout le monde sait être essentiel, et personne ne lui posera de questions sur ses motivations ou raisons. De plus, en tant que chauffeur, il pourra quitter la réception au moment où il le voudra.

Comment mettre sur pied un système de soutien solide

Être entouré de personnes positives et encourageantes peut faire une énorme différence dans le maintien de la sobriété. Le fait de se remémorer et de parler aux autres des défis relevés par le passé lui donne l'occasion de reconnaître les progrès déjà réalisés sur la voie du rétablissement et l'aide à cultiver sa détermination.

Voici trois des choses les plus importantes que votre proche puisse faire pour éviter une rechute pendant les Fêtes :

- Prendre une pause quand il en a besoin.
- Se rappeler l'importance de l'exercice et d'une bonne alimentation pour renforcer sa détermination.
- Rester en contact avec les membres de son cercle social aux fins de soutien et d'encouragement.

Une meilleure compréhension du bien-être associé aux influences positives lui permettra de mieux percevoir ses symptômes de malaise. L'aider à reconnaître ceux-ci et utiliser ces outils l'aidera à persévérer dans la voie du rétablissement et à reconnaître les moments où il pourrait avoir besoin de soins professionnels ciblés.

Que faire en cas de dérapage ou de rechute

La dépendance et la rechute ne sont pas seulement une affaire de consommation de substances, ce sont aussi des questions de vide émotionnel à combler. La rechute fait souvent partie du parcours vers la sobriété, mais les réactions émotionnelles qu'elle risque de provoquer peuvent être dévastatrices.

Ne le laissez pas s'enliser. Et ne soyez pas trop sévère envers lui. S'il se sent désespéré, humilié ou coupable, rappelez-lui de demeurer ouvert à l'espoir. Aidez-le à comprendre sa colère ou sa peur et ayez le courage d'aborder avec lui les problèmes sous-jacents ayant causé son dérapage.

Rappelez-lui qu'avec de la détermination et un peu d'aide, il peut retrouver son chemin. Dites-lui de ne pas hésiter à vous demander du soutien ou d'en demander à d'autres personnes en qui il a confiance et d'obtenir de l'aide professionnelle au besoin.

Si vous-même ou un être cher avez des questions au sujet des traitements ou du rétablissement de la toxicomanie, consultez votre médecin, un autre praticien qualifié ou des organismes de votre collectivité, ou communiquez avec un représentant de votre programme d'aide aux employés et à leur famille pour connaître les services qui vous sont offerts.

Références :

1. « Being a Good Friend: How to Support Someone in Addiction Treatment and Recovery ». (30 mai 2017). Article consulté sur le site <https://www.recoveryfirst.org/blog/being-a-good-friend-how-to-support-someone-in-addiction-treatment-and-recovery/>
2. Heshmat, S. Ph. D. « Why Cravings Occur. Cravings and Trigger factors ». Psychology Today. (7 janvier 2015). Article consulté sur le site <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201501/why-cravings-occur>



 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2019 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.