



**Supporting family and friends of people
with addiction :**

An infographic tool for First Nations and Inuit communities

Plourde, C., Weizineau, E., Chachai, M.-P. & Côté-Dion, C.-M.

Camille Loubert

Gabriel Bordeleau-Landry

Nancy Worth

Debbie Whiteduck

**Centre d'amitié autochtone
de Trois-Rivières**

Ann-Catherine Choquette

Yannick Maltais

Eden Weizineau

**Thanks for surrounding
family and friends!**

Sylvain Houle

Bianca Giroux

Elizabeth Murray

Christine Jean

Rosalie Beaucage

Patricia Carignan

**Kassandra
Laviolette-Brassard**

Family and friends

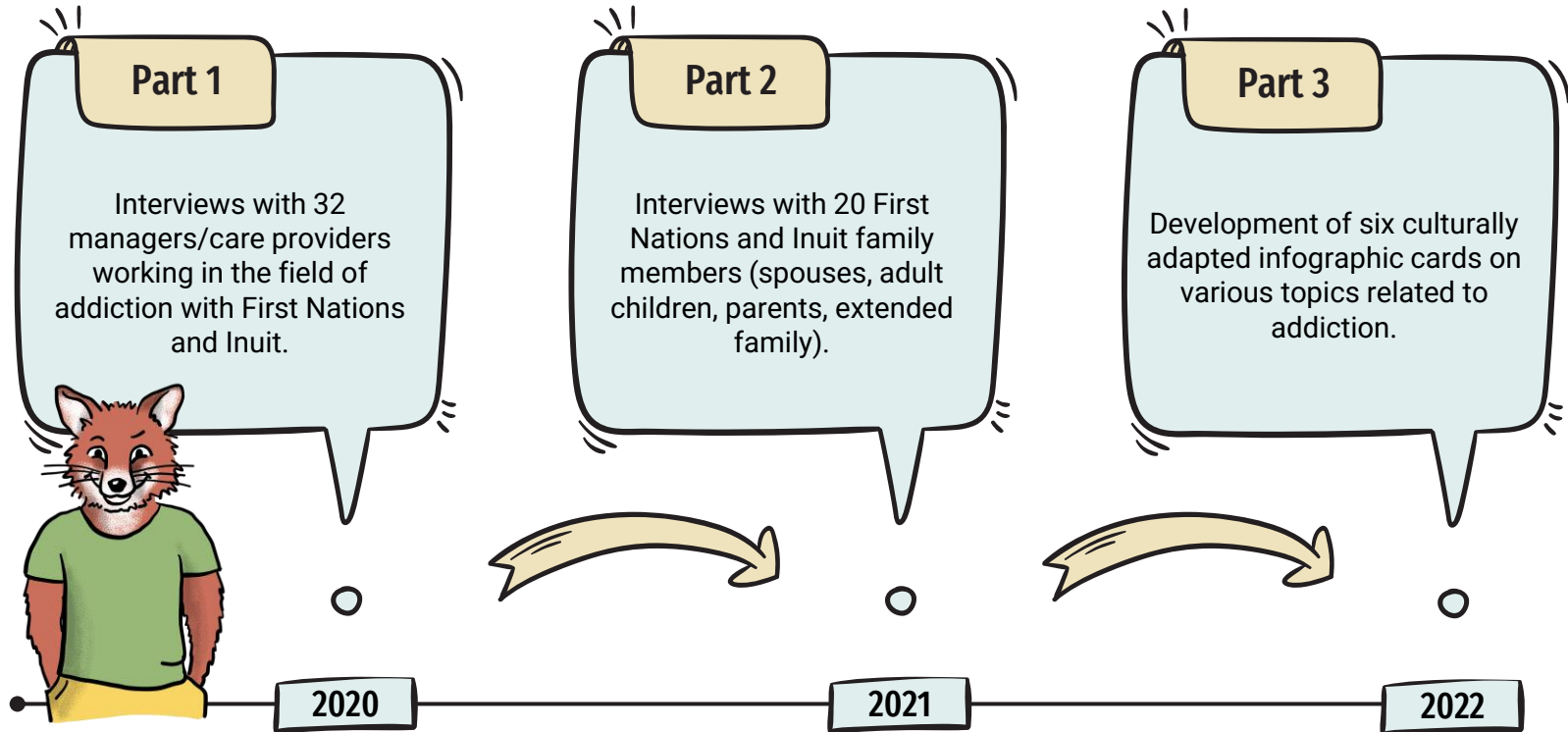
Marie-Pier Chachai

Gloria Malek

Karine Bherer

Mélanie Dixon

How did the idea for the tool come up?



Process of creating the cards

Content
creation



Infographic
creation

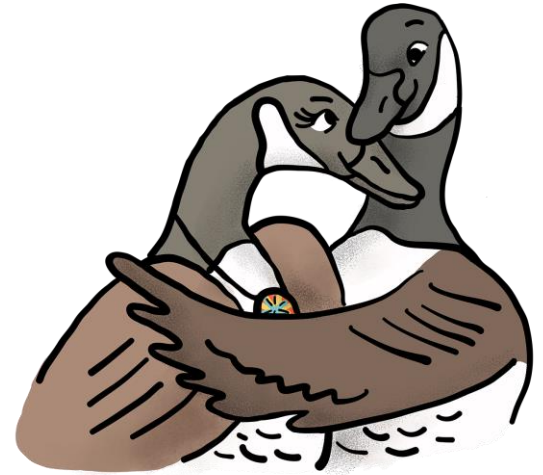


Translation

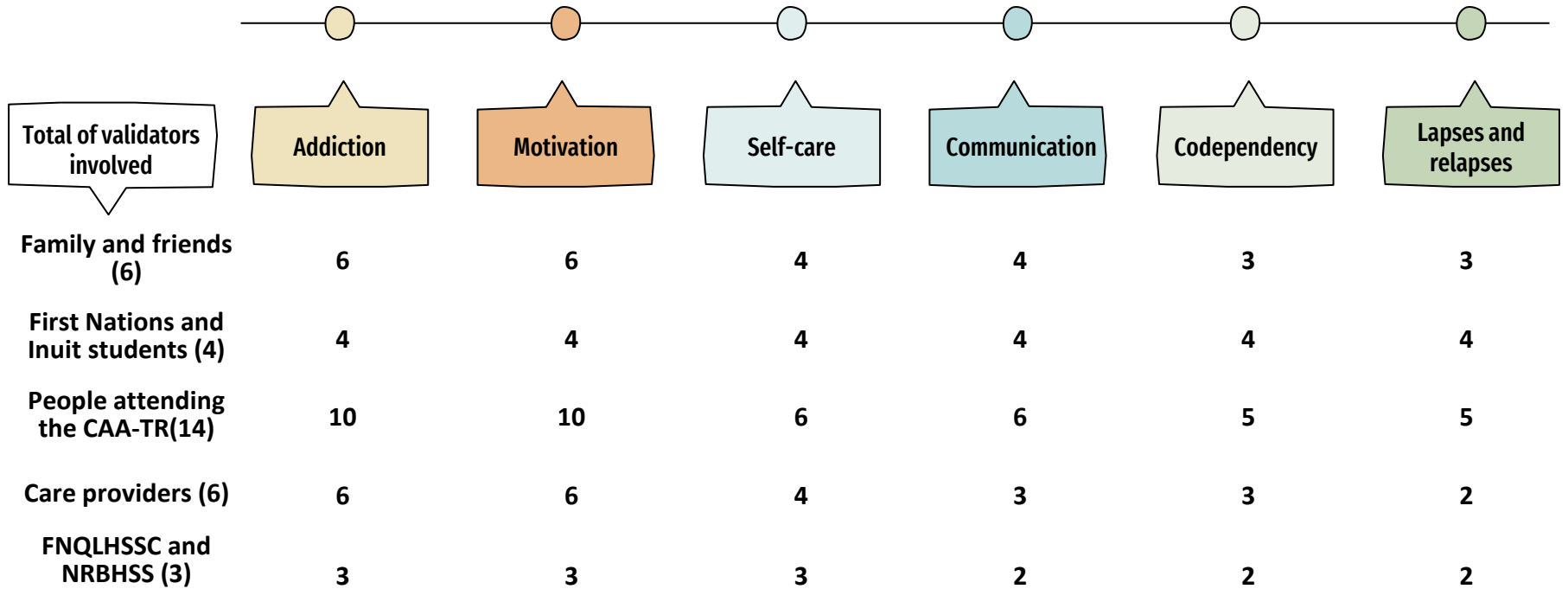


Validation
process

- Creation process made in co-construction.
- Conducted in various forms (one-on-one meetings with family and friends, subgroups of First Nations and Inuit students, large groups of people attending the CAA-TR and focus groups of care providers).
- A total of 33 people participated in the validation of the infographic cards. Each modification/suggestion was validated.
- Almost all of the participants were also family and friends of someone affected by addiction.



Cards validation process



Cards content

La dépendance La motivation Prendre soin de soi La communication La co-dépendance Les chutes et rechutes

Comment une personne en arrive à développer un problème de consommation ?

Salut Renaude, tu fais quoi cet après-midi?
Je ne sais pas encore, mais j'ai le goût de m'écrouler.

Le lendemain...
Finalment hier j'ai décidé d'essayer les rapides effervescentes. J'avais le goût d'un peu d'effort! Je me suis même cogné la patte, rien de grave!

Mais pourquoi ça t'a choisi ce coup d'eau ?! Il est dangereux!
Pater que chât le plus l'été et que tu aies besoin de me changer les idées!

Je diso le dire que je ne suis pas sûr que ça va aller. Prends soin de toi là...

Et les suivants...
Renaude, il faut que tu arrêtes ça. Regarde-là! Pourquoi tu es encore assis comme ça? Tu ne passes pas le 3? Tout le monde s'inquiète pour toi!

Pater que les autres sont d'accord avec moi et que les rapides effervescentes sont excitants. Cette fois, je dois dire que j'ai eu peur...

Je pense que ce soir, plutôt que d'aller descendre les rapides, je vais aller pêcher dans le ruisseau de la montagne.
Je trouve que c'est une bonne idée, Renaude!

La dépendance

Certaines personnes consomment pour...

- Avoir du « fun ».
- Se relaxer, dormir.
- Se réveiller, se concentrer.
- Se donner confiance.
- Faire partie de la « gang » ou encore par habitude.

Certaines personnes consomment aussi pour...

- Oublier et fuir leurs problèmes.
- Gérer leurs émotions.
- Éviter l'ennui.
- Engourdir des traumatismes vécus et leurs répercussions.

On parle de consommation à risque quand...

- La personne consomme fréquemment ou de grands quantités.

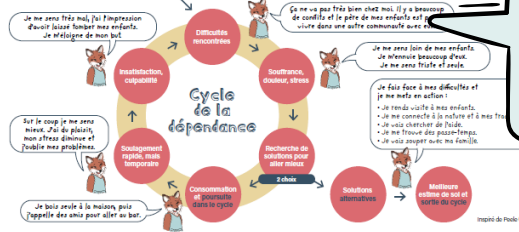
On parle de consommation problématique quand...

- La consommation de la personne entraîne des conséquences négatives dans plusieurs sphères de sa vie : physique, mentale, spirituelle, relationnelle, familiale, occupationnelle (travail/école).

On parle de dépendance quand...

- La personne ne peut pas arrêter sa consommation sans ressentir des maux psychologiques (anxiété, peur, agressivité, tristesse) ou physiques (maux de tête, fatigue, tremblements).

Comment s'installe la dépendance ?



Il est souvent difficile de composer avec la consommation problématique d'une personne que l'on aime. Du faito est disponible pour toi, n'hésite pas à aller en chercher.

Ce projet est un travail de co-construction qui implique plusieurs personnes membres de différentes nations et organisations autochtones. Merci aux membres du bureau, aux étudiants (Eden, Clara, Kassandra et Marie-Pier), aux intervenants, à la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador et à la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavut. © Proulx, Lavoie, Fortin, Blanchette Martin, Tremblay, Desjardins et Onda-Dine (V), 2022.

Info originale: Avec Catherine Choquette
Illustrations et graphisme: Patricia Carignan
Traduit de l'anglais: Cécile Lavoie, M. (2022). *Vivre avec un proche ayant une dépendance* (Séparat Canada Livres).

LIU Institut universitaire de la santé et des services sociaux
LIUS Institut universitaire de la santé et des services sociaux
LISS Institut universitaire de la santé et des services sociaux

RESSOURCES
Ligne d'écoute pour les Premières Nations et Inuit
1 800 243-3393
response@premierstn.ca
Groupe de soutien pour l'entourage de personnes ayant une dépendance
al-annon.org/fr/reunions-al-annon

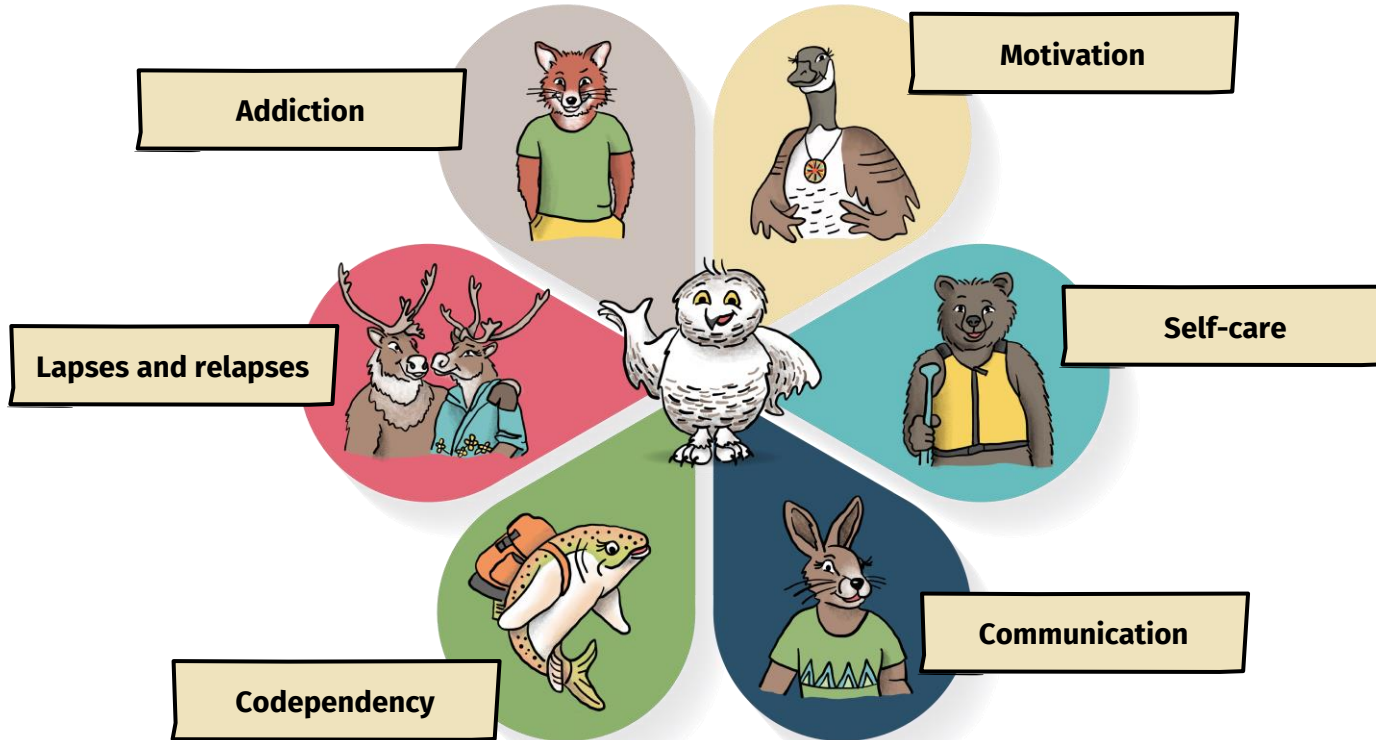
Ligne d'écoute pour jeunes
1 800 666-0000
jeunes@premierstn.ca
Ligne de référence au sujet de la consommation de personnes ayant une dépendance
1 800 393-0108
aid@dog.ca

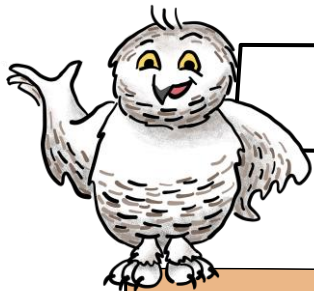
Centre de santé ou de réadaptation en dépendance près de chez toi

R
ecto
Comic book to approach the sensitive theme gently with sometimes a light touch of humour

V
erso
Informative content on the theme and resources

Topics addressed





How to use the infographics?

With family and friends

**With people who struggle
with problematic substance
use**

**With other members of the
community**

- For individual, family, couple or group use.
- The comic book (paper or audio version) allows to initiate the discussion and the content on the back to inform.
- To be handed out so that people can look at them at home and access the resources.

- As with family and friends, the comic book is used to initiate discussion and the content on the reverse side to inform.
- Discuss how their situation may affect those around them.
- Encourage them to give the cards to their family and friends.

- Share the cards on social media accounts of your workplace, in your community's newspaper, on the radio, or during thematic days/weeks.
- Leave printed copies in strategic areas of your workplace (e.g., waiting room).

Suggestions for intervention with family and friends

Addiction

- Talk about the reasons/motivations why their loved one uses substances.
- Talk about how addiction develops (the cycle of addiction).
- Invite them to talk about their feelings and how their loved one's substance use affects them.

Self-care

- Help them open up about how they sometimes ignore their own needs in their situation.
- Help them make a list of things that make them feel good.
- Help them identify a few trusted people they can confide in.

Codependency

- Acknowledge their feelings and experiences.
- Help them identify which of their attitudes contribute to maintain their loved one's behaviours.
- Help them identify new behaviours they can adopt to encourage their loved one's to take responsibility.

- Help them identify their loved one's readiness for change.
- Invite them to open up about how their loved one's motivation level affects them.
- Address how they can accompany their loved one according to their motivation level.

Motivation

- Help them open up about how they sometimes ignore their own needs in their situation.
- Help them make a list of things that make them feel good.
- Help them set boundaries for themselves.

Communication

- Talk about the difference between a lapse and a relapse. Remind them that they are part of their loved one's recovery process.
- Invite them to open up about how their loved one's lapses and relapses affect them, and what they can do to protect themselves when they occur.

Lapses and relapses

Suggestions for intervention with people with problematic use

- Talk about the consequences that their substance use can have on their family and friends (partner, friends, children, family, coworkers).

- Acknowledge the difficulties that their family and friends may experience because of the situation.
- Help them become aware that their family and friends may need help.

- Encourage them to share the cards with their family and friends so they can practise talking about them.



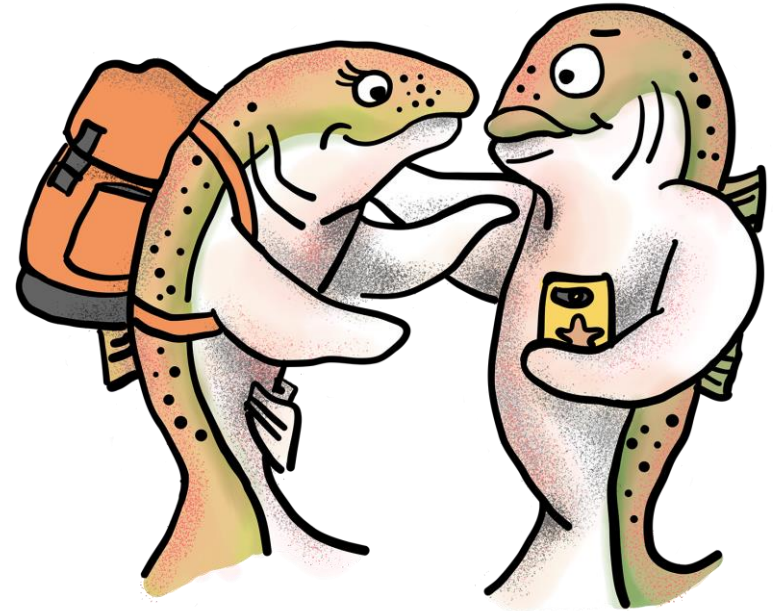
Example

Self-care



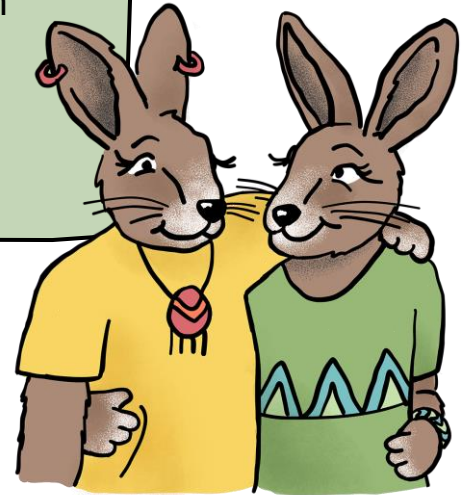
Example

Codependency



Where to get the cards?

- The cards are available in a downloadable digital form on the RISQ website:
www.risqtoxico.ca
- Several printable versions and an audio version are also available.
- Questions/information :
Chantal.Plourde@uqtr.ca
Claude-Marie.Cote-Dion@uqtr.ca



An initiative by :

IUD INSTITUT
UNIVERSITAIRE SUR LES
DÉPENDANCES

UQTR
 Université du Québec
à Trois-Rivières

UDS Université de
Sherbrooke

With the financial contribution of :

**Santé
et Services sociaux**

Québec



Santé
Canada

Special mention:

"The views expressed here do not necessarily reflect those of Health Canada, the Ministère de la Santé et des Services sociaux or the CIUSSS du Centre-Sud de l'île-de-Montréal."