



**Soutenir les membres de l'entourage de
personnes ayant une dépendance :
Un outil infographique pour les communautés autochtones**

Plourde, C., Weizineau, E., Chachai, M.-P. et 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

**Merci d'être autour
de l'entourage!**

Sylvain Houle

Bianca Giroux

Elizabeth Murray

Christine Jean

Rosalie Beaucage

Patricia Carignan

Kassandra

Membres de l'entourage

Marie-Pier Chachai

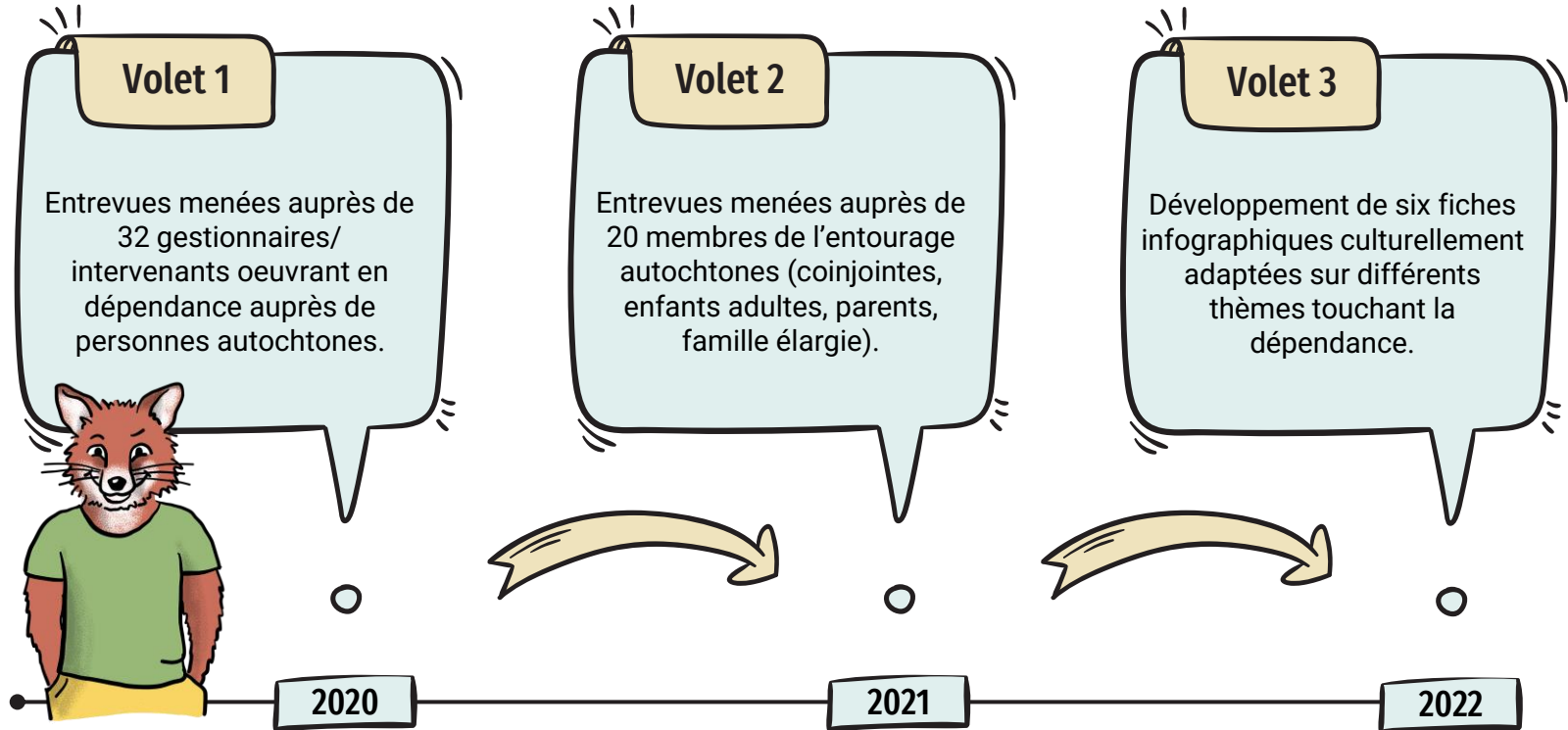
Laviolette-Brassard

Karine Bherer

Mélanie Dixon

Gloria Malek

Comment l'idée de l'outil est-elle née?



Processus de création des fiches

Création du
contenu



Création
infographique

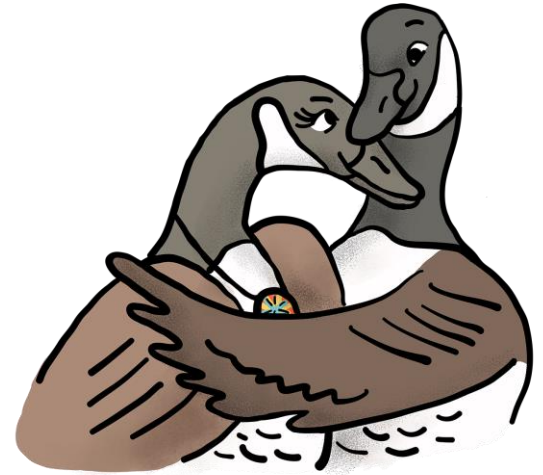


Traduction



Processus de
validation

- Processus de création fait en co-construction.
- Mené sous différentes formes (rencontres individuelles avec des membres de l'entourage, en sous-groupes de travail d'étudiantes autochtones, en grands groupes de personnes fréquentant le CAA-TR et en focus-group d'intervenants).
- Un total de 33 personnes ont participé à la validation des fiches. Chaque modification/suggestions était validée.
- La quasi-totalité des personnes était également des membres de l'entourage.



Processus de validation des fiches

Total de valideurs impliqués	La dépendance	La motivation	Prendre soin de soi	La communication	La co-dépendance	Les chutes et rechutes
Membres de l'entourage (6)	6	6	4	4	3	3
Étudiantes autochtones (4)	4	4	4	4	4	4
Personnes fréquentant le CAA-TR (14)	10	10	6	6	5	5
Intervenant.e.s (6)	6	6	4	3	3	2
CSSSPNQL et RRSSN (3)	3	3	3	2	2	2

Contenu des fiches

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'ivroiser.

AVERTISSEMENT: RAVIÈRE EN HAUT DANGER

AVERTISSEMENT: RAVIÈRE EN BAS DANGER

AVERTISSEMENT: RAVIÈRE MOYENNE DANGER

Le lendemain...

Finalment hier j'ai décidé d'essayer les rapides effrénés. J'avais le goût d'un peu d'adrénaline. Je me suis jetté contre la paroi, rien de grave!

Mais pourquoi as-tu choisi ce cours d'eau? Il est dangereux!

Pater que chat le plus fion et que l'eau besoin de me changer les idées!

Je dois le dire que je me suis épuisé quand tu fais ça. Prends soin de toi là...

Et le lendemain...

Renaude, il faut que tu arrêtes ça. Regarde-toi! Pourquoi tu es encore passer par là? Tout le monde s'inquiète pour toi!

Pater que les autres sont éreux au moment et que les rapides effrénés sont excitants. Cette fois, je dois dire que j'ai eu peur...

Je pense que ce sera 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

Certains 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.

Certains 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 grandes 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?

Le cycle de la dépendance se crée souvent à partir de situations de stress, de douleur, de tristesse, de solitude, de difficultés rencontrées, de problèmes rencontrés, de difficultés rencontrées, de souffrance, de douleur, de stress, de recherche de solutions pour aller mieux, de 2 choix, de solutions, de meilleures options de soi et de contrôle du cycle, de consommation et de maintien dans le cycle, de recherche de solutions pour aller mieux, de souffrance, de douleur, de stress, de difficultés rencontrées, de problèmes rencontrés, de difficultés rencontrées.

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

Res sources

Ligne d'écoute pour les Premières Nations et Inuit
1 800 243-3393
response@premieresnations.ca

Ligne d'écoute pour jeunes
1 800 666-0000
jeunes@premieresnations.ca

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

Autres ressources: Ligne de référence au sujet de la consommation de personnes ayant une dépendance (al-anon.org/fr/reunions-al-anon), Ligne de soutien pour l'entourage de personnes ayant une dépendance (al-anon.org/fr/reunions-al-anon), Ligne de soutien pour les Premières Nations et Inuit (response@premieresnations.ca), Ligne de soutien pour les Premières Nations et Inuit (response@premieresnations.ca), Ligne de soutien pour les Premières Nations et Inuit (response@premieresnations.ca).

R
e
c
t
o

Bd pour aborder le thème sensible en douceur avec parfois une légère touche d'humour

V
e
r
s
o

Contenu informatif sur le thème et ressources

Thèmes abordés

La dépendance



La motivation



Les chutes et
rechutes



Prendre soin de soi

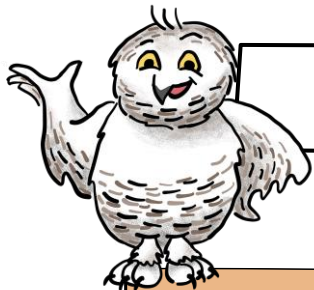


La co-dépendance



La communication





Comment utiliser les fiches?

Auprès des membres
de l'entourage

Auprès des personnes qui
consomment

Auprès des autres membres
de la communauté

- À utiliser individuellement, en famille, en couple ou en groupe.
- La bd (version papier ou audio) permet de lancer la discussion et le contenu au verso d'informer.
- À remettre pour que les personnes puissent les consulter à la maison et avoir accès aux ressources.

- Comme pour les ME, la bd permet de lancer la discussion et le contenu au verso d'informer.
- Discutez de comment leur situation peut influencer leur entourage.
- Encouragez-les à remettre les fiches à leur entourage.

- Partagez les fiches sur les réseaux sociaux, dans le journal de votre communauté, à la radio ou lors de journées/semaines thématiques.
- Déposez des copies dans un endroit stratégique de votre milieu (ex. : salle d'attente).

Suggestions pour l'intervention auprès des ME

La dépendance

- Discutez des raisons/motivations derrière la consommation.
- Discutez de la façon dont s'installe la dépendance (cycle de l'assuétude).
- Faites-les parler de leurs émotions, de ce que la consommation de leur proche leur fait vivre.

Prendre soin de soi

- Aidez-les à s'exprimer sur la manière dont il arrive parfois de s'oublier dans la situation vécue.
- Dressez une liste des choses qui leur font du bien.
- Identifiez des personnes de confiance dans leur entourage à qui se confier.

La co-dépendance

- Normalisez leurs émotions et vécus.
- Aidez-les à identifier les attitudes qui, malgré leur bonne volonté, contribuent au maintien des comportements de leur proche.
- Aidez-les à identifier de nouveaux comportements à adopter auprès de leur proche.

- Aidez-les à identifier le stade de changement où se situe leur proche.
- Faites-les s'exprimer sur ce la motivation de leur proche leur fait vivre.
- Trouvez des façons dont il leur est possible d'accompagner leur proche selon son niveau de motivation.

La motivation

- Aidez-les à identifier des messages à communiquer à leur proche et à utiliser le « je ».
- Identifiez les raisons pour lesquelles la conversation ne se passe pas bien et trouvez des solutions différentes.
- Aidez-les à fixer quelques limites pour se faire respecter.

La communication

- Discutez de la différence entre une chute et une rechute. Rappelez que celles-ci font partie du processus de rétablissement de leur proche.
- Faites-les s'exprimer sur ce que les chutes et les rechutes leur font vivre et sur les actions à mettre en place pour se protéger, le cas échéant.

Les chutes et rechutes

Suggestions pour l'intervention auprès des personnes présentant une consommation problématique

- Discutez des conséquences que leurs difficultés de consommation peuvent engendrer sur leur entourage (conjoint.e, ami.e.s, enfants, famille, employeur).

- Normalisez les difficultés qui peuvent être rencontrées par leur entourage face à la situation.
- Aidez-les à prendre conscience de l'aide dont leur entourage a potentiellement besoin.

- Encouragez-les à partager les fiches avec leur entourage et pratiquez-vous à les aborder.



Exemple

**Prendre soin
de soi**



Fr



Eng



Exemple

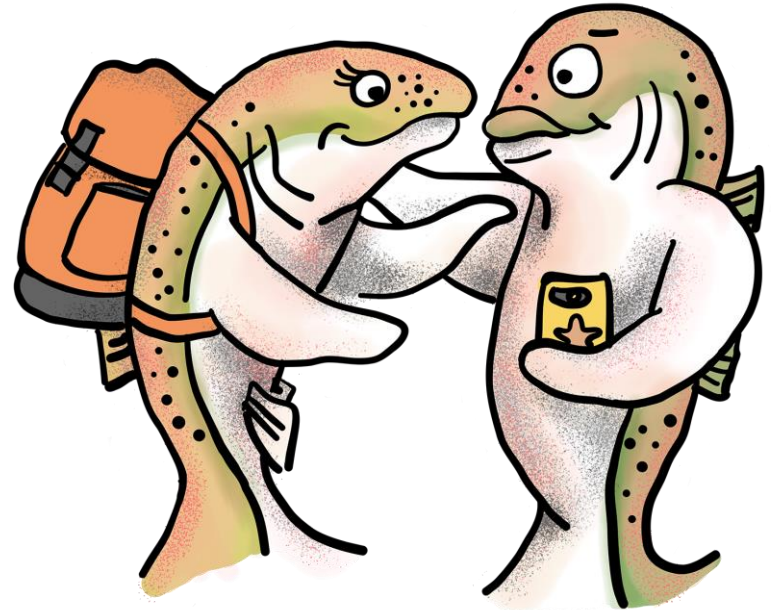
La co-
dépendance



Fr

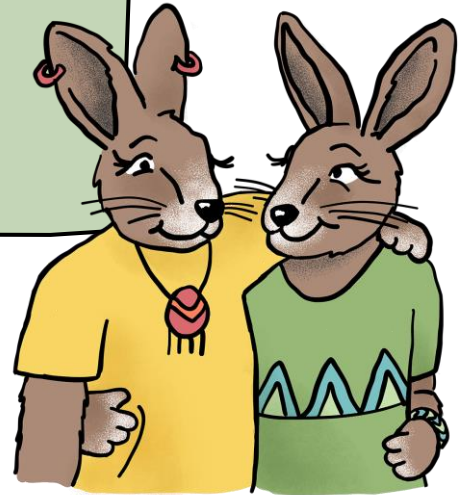


Eng



Où se procurer les fiches?

- Les fiches sont disponibles en version numérique téléchargeable sur le site web du RISQ : www.oraprdnt.uqtr.quebec.ca
- Formats à imprimer et audio disponibles.
- Questions/informations :
Chantal.Plourde@uqtr.ca
Claude-Marie.Cote-Dion@uqtr.ca



Une initiative de :

IUD INSTITUT
UNIVERSITAIRE SUR LES
DÉPENDANCES

UQTR
 Université du Québec
à Trois-Rivières

UDS Université de
Sherbrooke

Avec la participation financière de :

**Santé
et Services sociaux**

Québec



**Santé
Canada**

Mentions spéciales :

« Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada, du ministère de la Santé et des Services sociaux ou du CIUSSS du Centre-Sud de l'île-de-Montréal. »