

SI VOTRE CONSOMMATION DE SUBSTANCES VOUS PRÉOCCUPE

L'idée selon laquelle il faut attendre de « toucher le fond » et de subir de graves conséquences telles que la perte de son emploi ou de relations importantes avant d'être prêt à recevoir de l'aide est fautive. Vous pouvez demander de l'aide dès lors que vous réfléchissez à votre consommation de substances et désirez y apporter certains changements.

Certaines personnes peuvent être en mesure de gérer elles-mêmes leurs problèmes de consommation. D'autres peuvent avoir besoin d'aide, comme celle d'un groupe de soutien, du counseling ou de la médication. Par ailleurs, lorsqu'il est question de traitements et de soutien, il existe de nombreuses écoles de pensée et différentes approches thérapeutiques. Il peut s'agir d'une réflexion personnelle, d'une démarche thérapeutique hebdomadaire après le travail ou d'un séjour dans un centre de réadaptation en toxicomanie. Le plan de traitement peut également comporter une combinaison d'approches à différentes étapes du cheminement.

Si vous ne savez pas par où commencer, vous pouvez tout simplement en parler avec votre médecin ou avec un autre professionnel de la santé. Ceux-ci peuvent vous aider à examiner différentes options qui répondront à vos besoins et désirs.

SI LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES D'UNE AUTRE PERSONNE VOUS PRÉOCCUPE

Il peut être difficile de voir une personne qui vous est chère avoir des problèmes de consommation de substances telles que l'alcool ou d'autres drogues. Il se peut même que vous craigniez pour sa sécurité ou pour la vôtre.

N'oubliez pas que vous pouvez rarement forcer les autres à changer; pour obtenir de meilleurs résultats, ils doivent sentir qu'ils font partie du processus. Forcer quelqu'un à suivre un traitement n'est donc pas nécessairement une bonne approche.

Le rétablissement est un processus qui peut demander beaucoup de travail et de temps. Lorsqu'une personne qui vous est chère a des problèmes de consommation, une des choses les plus efficaces que vous pouvez faire est de l'aider à s'aider. Cela peut signifier l'aider à réaliser qu'il y a un problème, à réfléchir à de bonnes solutions et à communiquer avec un professionnel de la santé, ou tout simplement essayer de l'écouter sans juger. Il se peut que les problèmes que votre proche rencontre dépassent vos compétences, mais vous pouvez quand même porter une attention aux émotions ou sentiments qu'il ressent. Aider un proche à s'aider consiste également à essayer de respecter ses désirs et objectifs. Même si ceux-ci ne correspondent pas aux vôtres, vous pouvez tout de même appuyer la volonté de changer et de se rétablir de votre proche.

Il est difficile d'éliminer ou d'éviter tous les facteurs pouvant mener à des problèmes de consommation. Pour se protéger le mieux possible contre la consommation nuisible de substances, il vaut mieux être bien entouré et développer les compétences personnelles nécessaires pour faire face aux défis de la vie.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

La plupart des gouvernements provinciaux et territoriaux offrent des renseignements sur l'alcool et les drogues ou des services de références.

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus d'une centaine de régions réparties dans toutes les provinces, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale ainsi qu'à soutenir le rétablissement et la résilience, et ce, afin de permettre à tous les Canadiens et Canadiennes de s'épanouir pleinement.

Visitez le site Web de l'ACSM à www.acsm.ca.



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce au généreux soutien de :



© 2017 56360-05/17

COMPRENDRE LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

www.acsm.ca

De nombreuses personnes perçoivent les problèmes de consommation uniquement comme une dépendance à l'alcool ou à d'autres drogues faisant en sorte qu'une personne doit continuellement consommer pour se sentir bien. Or, le problème de consommation de substances est beaucoup plus complexe que cela.

La consommation de substances telles que l'alcool ou d'autres drogues peut avoir une incidence sur la santé mentale et, inversement, la santé mentale peut avoir un impact sur la consommation de substances. Il est vrai que consommer de l'alcool ou d'autres drogues peut influencer la façon dont les gens pensent, se sentent et interagissent avec les autres. Lorsque les problèmes de consommation sont plus graves, la personne peut tout simplement sembler perdre le contrôle de la situation. Toutefois, les études démontrent que ce n'est pas toujours le cas. Nous avons tous intérêt à examiner notre consommation de substances et, au besoin, à y apporter des changements pour en réduire les impacts négatifs et à demander de l'aide supplémentaire.

Tous les types de consommation de substances se situent sur un spectre allant d'une consommation bénéfique à une consommation nuisible et, dans certains cas, ils peuvent être les deux à la fois.

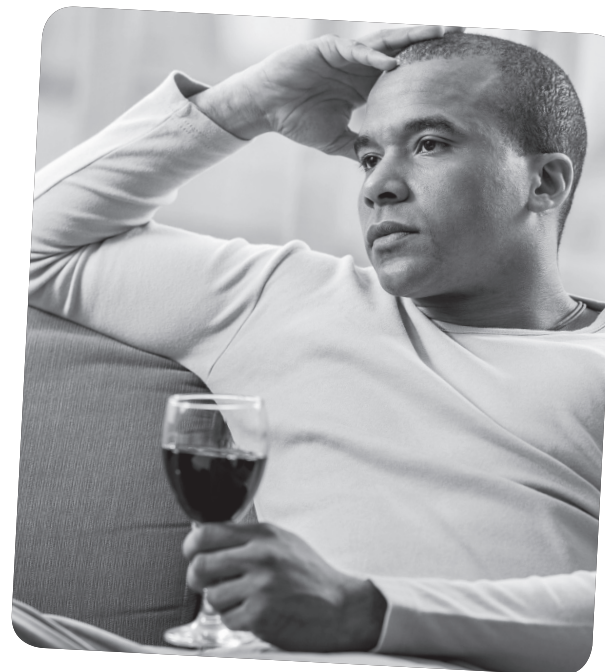
EXAMINER LA SITUATION DANS SON ENSEMBLE

Des gens consomment des substances telles que l'alcool ou d'autres drogues pour de nombreuses raisons. On a tendance à penser que la consommation de ces substances peut engendrer de graves conséquences, comme mener certaines personnes au chômage ou à l'itinérance. Or, de nombreuses personnes en consomment sans subir d'effets néfastes. Pourquoi certaines personnes ont-elles des problèmes lorsqu'elles consomment de l'alcool ou d'autres drogues alors que d'autres n'en ont pas?

La façon dont les gens consomment ces substances et la raison pour laquelle ils le font entrent en ligne de compte. Chacun a sa personnalité, son histoire et ses propres expériences de vie. Chacun a également ses propres compétences en résolution de problèmes, un réseau de soutien plus ou moins important et des objectifs personnels. Ce sont des facteurs parmi d'autres qui ont une incidence sur la façon dont les gens consomment de l'alcool ou d'autres drogues et sur la raison pour laquelle ils le font. Par exemple, une personne qui a de la difficulté à composer avec le stress peut trouver que l'alcool l'aide à ignorer des sentiments pénibles. Quelqu'un d'autre peut consommer une drogue pour soulager des symptômes de problèmes de santé mentale ou ceux d'autres maladies. Une autre personne peut consommer une drogue par curiosité. Finalement, une personne peut ne jamais consommer une drogue en particulier, car d'autres personnes qu'elle apprécie n'en consomment pas.

Tous les types de consommation de substances se situent sur un spectre allant d'une consommation bénéfique à une consommation nuisible et, dans certains cas, ils peuvent être les deux à la fois. La façon dont les gens consomment de l'alcool ou d'autres drogues et la raison pour laquelle ils le font peut donc tendre vers la consommation bénéfique ou nuisible, selon le cas. Voici des exemples :

- Imaginez une occasion spéciale ou une fête. Vous prenez une boisson alcoolisée ou un verre de vin en soupant. Vous pouvez considérer ce type de consommation d'alcool comme étant bénéfique, car il s'inscrit dans un événement occasionnel et festif.
- Un autre soir, vous sortez avec des amis et buvez un peu trop. Le lendemain, vous



vous sentez fatigué et déprimé, mais vous ne subissez aucune autre conséquence négative. Si cette situation ne se produit pas régulièrement, l'alcool peut ne pas être très bénéfique, mais pas très nuisible non plus.

- Dernièrement, vous êtes sorti plusieurs soirs par semaine. La consommation d'alcool devient une façon de gérer votre stress au travail, et c'est aussi le seul moment où vous avez l'impression d'avoir du plaisir. Vous commencez à constater des conséquences plus graves; vous vous sentez malade souvent, votre employeur est contrarié par vos fréquents retards au travail et vous vous disputez avec vos amis. Dans cette situation, la consommation d'alcool devient plus nuisible.
- Vous buvez beaucoup ou souvent, y compris lorsque vous êtes seul. Vous dépensez trop d'argent pour de l'alcool, vous vous absentez souvent du travail et vous avez rejeté d'importants amis et membres de votre famille. Vous adoptez des comportements dangereux, comme conduire avec les facultés affaiblies. Vous constatez de graves conséquences découlant de votre consommation excessive d'alcool.

Les effets positifs et négatifs de la consommation sont importants à considérer, parfois même plus que la nature de la substance consommée. Durant un tel processus de prise de conscience, la personne doit être au cœur de la démarche. Ainsi, nous pouvons constater qu'il est toujours possible de l'aider à reprendre le contrôle de sa santé ou des autres objectifs de sa vie, peu importe où elle se situe dans le spectre de la consommation de substances.