

Quelles sont les ressources qui peuvent m'être utiles :



@therapieportail



·Le Portail : 1-877-878-2867

www.therapieportail.org

Les réunions des anciennes résidentes les
dimanche matin, 10h

·Centre de prévention du suicide (24/24h): 1 866 APPELLE (1
866 277-3553)

www.agps.info

·Ligne d'écoute Al-Anon/Alateen : 1-844-725-2666

·Drogues, Aide et référence (24/24h) : 1-800-265-2626

·Tel-Aide (24/24h) : 1-877-700-2433

·Le Centre de réadaptation en dépendance de votre région.

·Appui, Proches aidants info

Par téléphone : 1 855 852-7784

Par courriel : info-aidant@lappui.org.

Pour effectuer une recherche de ressources appelez au 211
ou utiliser le site www.211qc.ca.



GUIDE POUR LES PROCHES

Peux-tu simplement m'écouter

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, tu n'as pas fait ce que je te demandais.

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me dire pourquoi je ne devrais pas ressentir cela, tu bafoues mes sentiments.

Quand je te demande de m'écouter et que tu sens que tu dois faire quelque chose pour résoudre mon problème, tu m'as fait défaut, aussi étrange que cela puisse paraître.

Écoute, tout ce que je demande, c'est que tu m'écoutes. Non que tu parles ou que tu fasses quelque chose mais je te demande uniquement de m'écouter.

Je veux agir par moi-même, je ne suis pas impuissant, peut-être un peu découragé ou hésitante, mais non impotente.

Quand tu fais quelque chose pour moi, que je peux et ai besoin de faire moi-même, tu contribues à ma peur, tu accentues mon inadéquation.

Mais quand tu acceptes comme un simple fait que je ressens ce que je ressens (peu importe la rationalité), je peux arrêter de te convaincre, et je peux essayer de commencer à comprendre ce qu'il y a derrière ces sentiments irrationnels.

Alors s'il te plaît, écoute et entends-moi. Et si tu veux parler, attends juste un instant et je t'écouterai.

-Auteur anonyme



Être le proche aidant d'une personne ayant une problématique de consommation, c'est quoi?

Être un proche aidant d'une personne dépendante, peu importe le type de dépendance, est une expérience profondément bouleversante et complexe. L'accompagnement d'un être cher, confronté à des troubles liés à la dépendance, exige une présence constante, à la fois physique et émotionnelle. Le rôle de l'entourage peut apporter un sentiment de proximité et de solidarité, mais aussi engendrer une lourde charge mentale, un grand sentiment d'impuissance et une détresse importante.

Au quotidien, cette expérience peut être source de grande résilience. Beaucoup d'aidants ont développé une profonde empathie, une capacité d'écoute et une gestion du stress hors du commun. Les moments de gratitude, même rares, peuvent offrir des instants précieux de connexion et de réconfort, renforçant le lien affectif. Malgré les défis, l'accompagnement reste un acte d'amour.

Cependant, le proche aidant vit souvent dans un état de stress chronique, entre la gestion des soins, le suivi des traitements et le besoin constant d'être disponible. Cette responsabilité peut altérer son propre bien-être, son équilibre émotionnel et parfois même sa santé physique. Il est possible de se sentir isolé, épuisé, voire coupé de ses propres besoins. Les moments de frustration sont fréquents, lorsque la personne aidée vit des rechutes ou des signes avant-coureur, l'ivresse mentale, pouvant l'annoncer.

Lorsqu'une personne entre en thérapie, il est primordial pour l'entourage d'avoir une pause. Prendre un temps pour soi et pour redéfinir ses propres limites est nécessaire et conseillé. Voici un petit guide pour vous aider à en savoir plus sur le cheminement de votre proche autant que sur votre cheminement personnel en tant qu'aidant.

C'est quoi les signes avant-coureurs?

On parle souvent de la rechute comme s'il n'y avait pas de signes avant-coureurs, mais c'est faux. La rechute commence bien avant la consommation, elle-même. Voici le processus graduel qui s'installe sournoisement et qu'on appelle aussi l'ivresse mentale:

Changements d'attitudes: La personne délaisse son rétablissement ou n'y accorde plus autant d'importance. Elle sent que quelque chose ne va pas, mais n'est pas en mesure d'identifier ce que c'est.

Stress élevé: Des changements ou une accumulation de petites choses amènent un stress. Attention aux sautes d'humeurs positives ou négatives.

Réactivation du déni: La personne nie le stress qui semble prendre de plus en plus de place. (Début du marchandage face à la dépendance)

Récurrence des symptômes de sevrage: Retour des symptômes de sevrage psychologiques, début de la rechute comportementale.

Changements de comportements: Changements des bonnes habitudes prises dans son rétablissement. Retour aux comportements de dépendance comme le mensonge, la manipulation, l'impulsivité, etc.

Répartition sociale: Retour à l'isolement.

Perte de structure: La personne abandonne sa routine saine et est plus négligente envers elle-même.

Perte de jugement: Elle prends des décisions malsaines. Irritabilité, impulsivité ou colère plus présente.

Perte de contrôle: La personne prends des décisions qui ne font pas de sens, s'isole et envisage la consommation sociale ou contrôlée.

Perte d'options: La personne vit de l'impuissance et du désespoir et les options semblent limitées. La seule chose qui semble être une option est de retourner consommer.

Rechute: La personne tente une consommation contrôlée ou sociale et perd le contrôle rapidement.

Si mon proche me nomme avoir rechuté.

Dans un premier temps, nous vous encourageons à valoriser son honnêteté et lui rappeler qu'il ne s'agit pas d'un échec. Ensuite, nous vous suggérons de l'accompagner à travers les démarches qu'il choisira d'entreprendre. N'oubliez pas de respecter vos limites et de vous référer aux ressources disponibles.

N'oubliez surtout pas:



QUAND UNE PORTE
SE FERME, UNE
AUTRE S'OUVRE

Il suffit seulement de voir le Portail qui s'ouvre devant nous!

PENDANT LA THÉRAPIE

En tant que proche, est-ce je peux demander à parler aux membres de l'équipe du centre Le Portail?

Vous pouvez communiquer en tout temps avec l'équipe du Portail. Toutefois, pour une raison de confidentialité, nous ne vous dévoilerons pas d'informations sur le cheminement thérapeutique de votre proche. Nous pourrions vous prodiguer des conseils généraux ou vous référer à une ressource plus adaptée à vos besoins.

Nous vous encourageons également à prendre ce moment pour prendre soin de vous et utiliser le tout comme une pause. Il est possible que pendant cette période vous ayez des réflexions et des questionnements sur l'avenir de votre relation avec cette personne et c'est tout à fait normal. Nous vous conseillons de ne pas prendre de décision précipitée, de plutôt profitez de cet instant pour vous centrer sur vos besoins.

Si mon proche ne m'appelle pas pendant sa thérapie?

Pas de panique! Votre proche à seulement quelques minutes par fin de semaine pour faire ses appels. Il peut être positif que vous ne soyez pas toujours la personne sollicitée. Ça vous laisse un moment pour prendre du recul et vous concentrer sur vous.

Si mon proche manifeste vouloir quitter sa thérapie?

Il n'est pas rare d'entendre dire une personne qu'elle veut quitter sa thérapie. Il est important de demeurer soutenant dans cette situation et de l'encourager à persévérer. Il peut également être intéressant de l'encourager à aller discuter avec une intervenante à ce sujet.

AVANT QUE MON PROCHE DEMANDE DE L'AIDE

Est-ce normal d'avoir besoin d'aide en tant que proche?

Oui ! Il est normal que vous ressentiez diverses émotions liées au fait que votre proche soit dans un processus de rétablissement. Nous vous conseillons de prendre soin de vous en demandant de l'aide au besoin. Plusieurs ressources sont disponibles pour vous accompagner à travers les différentes étapes. (voir à l'arrière du dépliant)

Comment faire pour l'inciter à aller chercher de l'aide?

Il est important de ne pas minimiser sa situation et surtout de nommer vos observations et les faits. Le but n'est pas de faire la morale, mais de faire comprendre à la personne que vous ne pouvez pas l'aider plus, que vous avez atteint votre limite et qu'il doit aller se chercher une aide extérieur. Vous pouvez l'informer des ressources que vous connaissez où tenter de faire des appels en sa compagnie. Prenez note que les personnes doivent généralement faire leur demande de service par eux-mêmes pour entrer en thérapie.

Et si mon proche refuse d'aller en thérapie?

Malheureusement, rare sont les personnes qui sont dans l'obligation d'aller faire une thérapie. Cependant, il est important de continuer à respecter vos propres limites et de référer la personnes à d'autres ressources si vous n'êtes pas en mesure de continuer à l'aider ou si la situation dépasse vos capacités.



À LA SUITE DE LA THÉRAPIE



Si mon proche refuse de me parler.

Nous vous encourageons à respecter sa décision et à l'encourager à parler de ce qu'il ressent à une autre personne de confiance. Il est possible qu'il ait seulement besoin de temps pour réfléchir ou vivre ses émotions. Au Portail, ce concept est appelé Time out.

Si je crois que mon proche a rechuté.

Nous vous suggérons de nommer clairement vos inquiétudes à votre proche et à respecter les actions qu'il fera par la suite. Nous vous conseillons également de ne pas douter en permanence de votre proche. Cela pourrait favoriser une perte d'estime ainsi qu'une fermeture de sa part. Vous pouvez aussi lui rappeler les services qui lui sont offerts par le Portail.

Si je remarque des changements dans son comportement.

Il se peut que les changements observés soient positifs pour la personne, mais vous déstabilisent. Cela est normal, nous vous encourageons à vous exprimer à votre proche au niveau de ce que vous ressentez ou à questionner sur les motifs qui expliquent le changement. Il se peut que vous ne soyez pas en accord avec les explications, gardez en tête que chacun doit respecter ses limites et qu'il est possible que ses choix ne vous conviennent pas. Par contre, il est important de vous concentrer sur ce qui est observable et non sur nos propres jugements.

Si mon proche a des propos suicidaires.

Bien que cela puisse parfois être perçu comme de la manipulation, si votre proche nomme avoir des idées suicidaires, il est important de prendre au sérieux ses propos. Les gens qui mettent fin à leur vie ont, pour la plupart, fait une demande d'aide préalablement. Vous pouvez communiquer avec les ressources d'aide si vous vous sentez dépassé. N'hésitez pas à faire appel aux services d'urgence (911) si vous craignez pour sa vie. Votre proche pourrait réagir négativement à une telle démarche, mais cette réaction sera temporaire alors, qu'un suicide complété est une conséquence permanente.

Et le sevrage?

Les gens qui consomment doivent entamer un sevrage de leur substance avant de pouvoir entrer dans nos services. Il est important de suivre les indications données par le personnel du centre de thérapie. Le sevrage peut être dangereux pour la santé d'une personne. Lorsque c'est possible, dépendant des substances consommées par votre proche, le sevrage peut être fait dans un centre hospitalier ou en centre de dégrisement. Il est également possible de se référer à un médecin pour s'informer du processus nécessaire. Dans tous les cas, le personnel du Portail pourra vous soutenir pour trouver les informations nécessaires.





Quels comportements ou attitudes peuvent m'aider à accompagner mon proche ?

1. Respectez vos limites et celles de l'autre.

Il est normal que vous ayez des attentes et des limites envers l'autre. N'oubliez pas de les nommer clairement et respectueusement. Évitez d'accumuler des émotions négatives. Du même sens, vous devez accepter que l'autre ait ses propres attentes et ses limites.

2. Parlez en utilisant le « JE ».

Cette technique vous permettra de parler de ce que vous vivez à travers les diverses situations et diminue les propos accusateurs.

3. Éviter de devenir responsable des besoins ou désirs de l'autre.

Vous n'êtes pas responsable des besoins de votre proche. Dans le but de développer une relation égalitaire, il est fortement suggéré de permettre à l'autre de développer son autonomie et de se responsabiliser. Évitez de tomber dans la co-dépendance.

4. Attitudes à prioriser.

Nous vous recommandons de valoriser votre proche dans les changements qu'il fait. Avoir un discours positif afin de soutenir cette personne. Encouragez, valorisez, respectez et ayez une attitude réconfortante.



Que dois-je éviter de faire ?

Il est essentiel de garder en tête que vous n'êtes pas l'intervenant de votre proche. En ce sens, nous vous encourageons à ne pas tenter de l'analyser, de lui trouver des solutions ou de lui faire la morale. Cela pourrait l'amener à se fermer. De plus, nous vous incitons à ne pas banaliser sa dépendance ou ridiculiser les outils qu'il utilise pour maintenir sa sobriété. Il est important de ne parler du passé ou de lui faire des reproches. Pour avancer, les deux parti doivent laisser ces événements derrière eux.

Quels sont les services auxquels mon proche a accès à la suite de sa thérapie ?

Les femmes qui terminent leur thérapie ont accès à des réunions hebdomadaires basées sur les principes des fraternités anonymes et de l'écoute téléphonique en tout temps. Moyennant des frais, elles ont accès au suivi externe sur demande et peuvent revenir en ressourcement pour une durée de 7 à 14 jours. Une réunion des anciennes résidentes est également en place les dimanches matins.

Est-ce que je peux consommer en présence de mon proche ?

Étant donné que chaque personne réagit différemment, nous vous suggérons de valider avec elle ses besoins. Nous vous rappelons que son point de vue à ce sujet peut varier dans le temps. Nous vous encourageons à adopter une communication ouverte et à maintenir une attitude respectueuse.

Si vous remarquez un changement qui vous inquiète.

Nous vous rappelons l'importance d'être transparent envers votre proche et d'aller chercher le soutien nécessaire.