

Conseils pour parler à quelqu'un au sujet de l'utilisation de substances

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles quelqu'un peut consommer des substances. Tout le monde ne subit pas des effets négatifs de la consommation de substances. La dépendance et les troubles liés à la consommation de substances sont des problèmes de santé qui se traitent et non un choix.



Conseil 1 : Faites le point sur vous-même.

Réfléchissez à vos propres sentiments, préoccupations et expériences. Mettez-vous à la place de l'autre personne. Comment vous sentiriez-vous si vous receviez cette information? Cela peut vous aider à décider de la meilleure approche (c.-à-d. parler face à face, écrire une lettre, parler par téléphone, envoyer un message texte ou un courriel).

« À quel point suis-je prêt à tenir cette conversation? »

Comment puis-je me préparer? »

Quels sont la meilleure façon, le meilleur endroit et le meilleur moment? »



En savoir plus



Conseil 2 : Choisissez un endroit calme où les deux personnes peuvent se sentir en sécurité et à l'aise.

Évitez les moments ou les endroits où vous pourriez ressentir du stress ou ne pas avoir d'intimité.

« Je me demandais si je pouvais te parler de quelque chose qui me tient beaucoup à cœur. Ce moment te convient-il? »



Conseil 3 : Parlez gentiment.

Parfois, nos paroles peuvent humilier l'autre et lui faire sentir qu'il ou qu'elle ne mérite pas d'être aidé(e). Utilisez un langage qui respecte la valeur et la dignité des personnes comme le [langage axé sur la personne](#).



Conseil 4 : Dites ce que vous remarquez sans porter de jugement.

« Je sais que les choses n'ont pas été faciles ces derniers temps, j'ai remarqué... »

(dites ce que vous avez vu ou remarqué).



Conseil 5 : Montrez que vous vous en souciez.

« Je me soucie de toi. Je me demandais si tu voulais parler de ta situation, et de la façon dont je pourrais t'accorder mon soutien. »



Conseil 6 : Écoutez.

Personne ne veut avoir plus de problèmes dans son quotidien. N'oubliez pas que vous ne serez peut-être pas d'accord avec ce qu'ils diront ou vous n'aimerez peut-être pas ces propos. Adoptez une approche non conflictuelle et empathique. Portez une attention particulière au ton et au volume de votre voix ainsi qu'à votre langage corporel. Écoutez ses raisons, ses sentiments et ce qu'il ou elle a subi. Essayez également de rester dans le moment présent.



Conseil 7 : Rappelez-lui à quel point il ou elle est fort(e).

« C'est tout à fait normal de ne pas se sentir bien. Les défis liés à la consommation de substances ne sont pas un choix. Cela ne fait pas de vous une mauvaise personne. Tu es résilient(e) et (énumérez ses forces). Souviens-toi de cette situation où tu (exemples de moments de force). Nous méritons tous de recevoir et d'accepter de l'aide quand nous en avons besoin. »



Conseil 8 : Offrez de l'aide.

Offrez de les mettre en lien avec du soutien : [AccésSMT](#) s'adresse à toute personne âgée de 16 ans et plus qui recherche des services de santé mentale et/ou de trouble lié à l'utilisation de substances/dépendance. [1appel1clic.ca](#) est disponible pour aider les bébés, les enfants et les jeunes de la naissance à 21 ans et les met en contact, ainsi que leurs familles, avec les bons services de santé mentale et de lutte contre les dépendances. Consultez la [Liste des ressources sur la santé mentale et la consommation de substances](#) pour obtenir des soutiens et des services supplémentaires. Si vous remarquez que la personne se sent stressée ou qu'elle exprime qu'elle utilise des substances pour faire face au stress, offrez-lui de l'aider à réfléchir à d'autres façons de se détendre.

« Il y a des soutiens dans notre communauté qui peuvent fournir une aide. Nous pourrions les appeler ensemble, si tu veux? »

« J'ai remarqué que tu te sens stressé(e) ces derniers temps et je me demandais si tu voulais qu'on réfléchisse ensemble à des moyens qui te permettraient de te détendre. »



Conseil 9 : Soyez ouvert à en parler davantage...

Il n'est pas réaliste de s'attendre à ce qu'une seule conversation résolve quoi que ce soit. Faites-lui savoir que vous êtes là pour lui (ou elle).

« Je suis là pour toi. Je veux t'accorder mon soutien. Sache que tu peux me parler n'importe quand... »



Conseil 10 : Soyez gentil et prenez soin de vous.

Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance ou avec qui vous pouvez communiquer pour obtenir de l'aide si vous en avez besoin. Il se peut que la personne ne soit pas prête à parler ou à demander de l'aide. Elle peut se mettre en colère ou être sur la défensive. Bien que vous puissiez sentir que cela est difficile, ne vous sentez pas personnellement visé(e). Ne forcez pas les choses. Il n'y a pas de « façon parfaite » de procéder. Les petites étapes sont quand même de véritables étapes. Cette discussion pourrait être un pas vers l'augmentation de son mieux-être.

Ressources:

Consultez l'organisme [Families for Addiction Recovery](#) pour obtenir d'autres conseils visant à soutenir un proche.

Visitez l'Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions ([ACEPA.ca](#)) pour en savoir plus sur la façon dont la stigmatisation affecte les gens et pour obtenir des ressources liées à la stigmatisation.