

# La toxicomanie et la santé mentale

Ce qu'il faut savoir!



Guide d'information pour  
les membres de l'entourage

**TEXTES & RECHERCHES**

Équipe de La lueur du phare de Lanaudière

**ISBN 978-2-925185-17-8**

**Dépôt légal** - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

**Ce qu'il faut savoir!**

Guide pour les membres de l'entourage



## Table des matières

Introduction	4
Qu'est-ce que la toxicomanie?	5
Les caractéristiques de la toxicomanie	6
Les différents traitements	8
Les liens entre la toxicomanie et les problèmes de santé mentale	10
Ce que vit l'entourage	11
Quelques conseils	12
Les différentes ressources en toxicomanie	13
Les différentes ressources en santé mentale	14
Notes	15

## **Introduction**

En tant que membre de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale, il est important d'aller chercher de l'information sur la problématique afin de mieux l'accompagner au quotidien. Dès le moment où vous aurez une meilleure compréhension de la situation, de ce qui se joue dans la relation que vous entretenez et du comportement observé, il sera plus facile pour vous de mieux interagir. Vous apprendrez à développer des stratégies pour mieux vivre avec la personne atteinte.



## Qu'est-ce que la toxicomanie?

Dans toutes les sociétés, les êtres humains ont toujours consommé des drogues, ou substances psychoactives, qui affectent le fonctionnement du cerveau. On les classe en trois catégories selon leur effet : perturbateur, déprimeur ou stimulant. Les gens prennent de la drogue pour toutes sortes de raisons, que ce soit pour relaxer, avoir de l'énergie, perdre ses inhibitions, fuir des émotions désagréables et oublier leurs problèmes ou simplement pour avoir du plaisir. Il est également possible de le faire pour des raisons religieuses, pour appartenir à un groupe ou encore pour vivre des expériences nouvelles. Le café et l'alcool sont des drogues légales, comme le tabac ou maintenant le cannabis. Leur usage n'entraîne pas nécessairement des problèmes dans la vie des gens qui en consomment. En fait, tout ce qui peut donner du plaisir (ex. : les jeux de hasard et d'argent, les jeux vidéo et la technologie, la pornographie et le sexe, l'exercice physique, la nourriture ou même le travail) peut devenir une dépendance et entraîner des difficultés quand on en abuse.

On parle d'**abus** quand la consommation d'une substance entraîne des difficultés dans la vie des gens et **de toxicomanie ou de dépendance** quand elle entraîne une grande détresse. On peut définir la dépendance comme une maladie chronique et neurobiologique qui peut être causée par plusieurs facteurs : génétiques, psychosociaux ou liés au milieu. On peut la traiter et s'en rétablir.

Les conséquences de l'usage de drogue peuvent être mineures (ex. : être « lendemain de veille », arriver en retard au travail) ou majeures (ex. : séparation, itinérance, maladies physiques). En général, elles n'apparaissent pas tout d'un coup. Elles sont souvent le résultat d'une accumulation lorsque consommée régulièrement.

La toxicomanie et la santé mentale sont intimement liées, d'où l'idée de produire ce guide pour les membres de l'entourage afin de mieux comprendre cet enjeu et mieux y faire face.

## Les caractéristiques de la toxicomanie

On utilise souvent l'expression « dépendance » pour désigner des comportements un peu hors de contrôle ou quand on a du mal à se passer de quelque chose. Par exemple, boire du café le matin ou regarder une émission de télé. Par contre, le fait de ressentir du plaisir ou même des symptômes de sevrage n'est pas suffisant pour parler de réel problème de consommation.

La toxicomanie se caractérise par la présence simultanée des quatre critères suivants (« quatre C »)

- État de besoin intense (ou *Craving* en anglais)
- Perte de **C**ontrôle sur la quantité ou la fréquence de l'usage
- **C**ompulsion (la personne se sent forcée à consommer)
- **C**onsumation malgré les conséquences négatives

L'usage abusif de drogues apporte des conséquences :

- des blessures ou même la mort (par exemple, en cas de surdose ou de conduite avec les facultés affaiblies);
- se sentir anxieux, irritable ou déprimé;
- avoir du mal à penser de manière claire;
- des trous de mémoire;
- des problèmes dans ses relations;
- des problèmes financiers, car la drogue devient prioritaire sur les besoins de base comme la nourriture ou le loyer;
- des problèmes légaux;
- la perte de l'espoir, un sentiment de vide.

La personne qui utilise des drogues peut être consciente que cela lui cause des ennuis, mais continuer malgré tout de consommer. Elle peut aussi être dans le déni, ne pas voir que sa consommation est problématique. D'une manière ou d'une autre, le fait de ne pas être en contrôle est un signe de dépendance.

**Les étapes du changement** : l'inaction, la prise de conscience, la préparation, l'action et le maintien. La rechute peut en faire partie.

Tel que mentionné précédemment, les gens peuvent développer des problèmes de toxicomanie pour différentes raisons.

- Il y a des **facteurs génétiques** qui font que certaines personnes sont plus à risque de devenir dépendantes.
- **Les drogues interagissent avec le cerveau** de manière à donner un sentiment de bien-être, notamment en stimulant la production de dopamine (une substance chimique présente dans le cerveau associée à la récompense et au plaisir).
- Le **milieu** influence aussi le risque de développer une dépendance, entre autres l'attitude de l'entourage et de la communauté en lien avec la consommation de drogues. Le fait d'avoir vécu de la discrimination, de l'exclusion sociale ou des traumatismes sont aussi des facteurs de risque.
- Ainsi, comme nous l'avons déjà mentionné, les gens peuvent utiliser des drogues pour **gérer leurs émotions ou pensées** liées à des épreuves difficiles qu'ils ont vécues.
- Enfin, le fait de vivre un **problème de santé mentale** est aussi un facteur de risque. Plus de 50 % des personnes qui ont un problème de toxicomanie ont aussi eu un problème de santé mentale dans leur vie. Nous y reviendrons (p.10).

Il est important de noter que, particulièrement à l'adolescence, il est normal jusqu'à un certain point d'expérimenter avec des drogues. Bien qu'on pense surtout aux substances illicites, l'alcool est souvent la drogue que les jeunes essaient en premier. Ceci étant dit, tous les adolescents qui essaient des drogues ne deviendront pas automatiquement toxicomanes. La plupart des jeunes font face à cette période stressante de la vie sans avoir besoin de consommer.

Les éléments suivants *pourraient* être des signes que votre ado vit un problème de consommation : changement soudain de comportement, d'apparence ou d'attitude vis-à-vis la famille; il devient plus cachottier et moins aidant à la maison; ses résultats scolaires baissent; nouveau groupe d'amis ou il ne les invite plus à la maison... L'adolescence étant une période de changements, ça peut être autre chose. Ne sautez pas trop vite aux conclusions!

## Les différents traitements

Afin de savoir si sa consommation de drogue est problématique, on peut voir un spécialiste ou répondre à des questionnaires de dépistage comme le modèle « *CAGE* » (en anglais).

- 1) Avez-vous déjà essayé de **réduire** votre consommation?
- 2) Vous êtes-vous déjà senti en **colère** ou agacé suite à un commentaire de quelqu'un sur votre usage de drogue?
- 3) Vous êtes-vous déjà senti **coupable** au sujet de votre consommation d'une substance?
- 4) Avez-vous déjà pris de la drogue dès votre **réveil** le matin?

Il n'existe pas un seul type de traitement pour la dépendance. Une fois qu'un problème de toxicomanie a été détecté, il est important de prendre en compte le niveau de consommation et le type de drogue, les conséquences de la consommation, le soutien offert par l'entourage et la motivation de la personne qui consomme à s'engager dans un processus de traitement. Voici des exemples d'interventions possibles :

### **L'auto-assistance (*self-help*)**

Il existe des livres et sites internet qui peuvent aider les personnes à faire eux-mêmes des changements dans leur propre vie.

### **Les groupes de soutien**

On peut fréquenter des groupes de soutien ou d'entraide pour éviter la rechute. Les plus connus sont les AA (Alcooliques Anonymes), mais il en existe maintenant plusieurs avec différentes philosophies.

### **La réduction des méfaits**

Pour les gens qui ne sont pas prêts ou n'ont pas envie d'arrêter complètement de consommer, il y a des services qui visent à réduire les méfaits liés à l'usage de drogues (ex. : Nez Rouge, information sur les drogues et les façons plus sécuritaires de consommer, prévention par des pairs-aidants, programmes d'échange de seringues, médicaments de substitution, prévention des surdoses, héroïne prescrite, services d'injection supervisée).

### **Les thérapies (*counseling*)**

Elles existent en format individuel, de groupe, pour les couples ou les familles et permettent aux gens de réaliser l'impact de leur pensées et émotions sur leurs comportements, de prendre conscience des conséquences négatives de leur dépendance, de gérer leur envie de consommer (*craving*), d'améliorer leur communication, de développer des relations qui ne tournent pas autour de la consommation, de viser leur mieux-être, etc.

### **Éducation sur l'alcool et autres drogues**

Informé la personne qui consomme sur les effets des substances peut l'aider à faire des choix éclairés.

### **Médication**

En complément à une thérapie ou à un programme de traitement de la toxicomanie, des médicaments peuvent servir à remplacer une substance (ex. : les timbres de nicotine, la méthadone ou le Suboxone pour les opioïdes) ou à aider à arrêter (ex. : en bloquant l'effet des opioïdes, en réduisant les envies de boire de l'alcool ou en rendant malade si la personne boit, etc.).

### **Gestion du sevrage**

Ces programmes aident la personne à faire face aux effets de sevrage et offrent de l'information sur les drogues et les traitements.

### **Autres services**

Ils peuvent inclure de l'information et du soutien pour une variété d'enjeux (gérer son stress ou sa colère, vivre un deuil, se remettre d'un traumatisme, trouver un emploi, manger sainement, accéder à un logement, demander l'aide sociale, gérer son budget, développer des habiletés parentales, etc.).

Certains traitements sont parfois imposés par la Cour suite à des problèmes avec la justice, mais en général, ils fonctionnent mieux si la personne est volontaire et motivée pour y participer. Il faut pour cela qu'elle reconnaisse que sa consommation lui cause des ennuis. Il est difficile d'arrêter de consommer pour plusieurs raisons : les effets immédiats des drogues sont souvent agréables; il est dur de changer une habitude; les symptômes du manque sont souvent très pénibles et même quand on a arrêté, l'envie et le risque de rechute restent présents parfois toute la vie.

## **Les liens entre la toxicomanie et la santé mentale**

Les problèmes de toxicomanie et de santé mentale peuvent se développer séparément, en raison de facteurs de risque communs ou encore l'un peut mener à l'autre. Par exemple, une personne qui vit des problèmes de santé mentale peut commencer à consommer de la drogue pour s'automédiquer (soulager ses symptômes). Ou à l'inverse, une personne qui abuse des drogues risque de vivre de la détresse, ce qui, à la longue, peut contribuer à développer un problème de santé mentale. Par ailleurs, une psychose toxique est une perte de contact avec la réalité due à l'usage de drogue.

Les deux problématiques sont aussi liées par les mêmes facteurs de risque (ex. : difficultés dans la communauté, la famille ou avec les pairs, vulnérabilités individuelles) et les mêmes facteurs de protection (ex. : des relations sociales solides, sentiment de compétence, d'être capable de réaliser des choses). Un seul facteur ne cause pas forcément un problème. Ils interagissent entre eux selon leur gravité, leur durée, l'existence d'autres facteurs ainsi que l'étape du développement de la personne. Le stress vécu à l'adolescence, une période de grands changements qui demandent beaucoup d'adaptation, peut contribuer à développer des problèmes de toxicomanie et/ou de santé mentale. S'ils ne sont pas traités, ces problèmes ne disparaissent pas seuls lors du passage à l'âge adulte.

Quand une personne vit des problèmes de toxicomanie et de santé mentale en même temps, on parle de troubles concomitants. Le lien entre les deux varie selon le type et la gravité du problème de santé mentale, ainsi que la drogue consommée et la gravité de la dépendance. Le fait de consommer des drogues peut empirer les problèmes de santé mentale et vice-versa. Il est dur de diagnostiquer un problème de santé mentale chez une personne qui consomme. Pour être efficace, le traitement doit être adapté et prendre en compte le fait que la personne vit les deux problématiques.

## Ce que vit l'entourage

Les difficultés liées à la toxicomanie frappent autant la personne qui consomme que son entourage. La famille au complet est touchée par ces effets, à commencer par les conjoints et les enfants. Les autres proches significatifs sont aussi affectés, dont les parents, les amis, les collègues de travail et les employeurs. Les impacts pour les proches peuvent être à tous les niveaux : santé physique, psychologique, financier, légal, conjugal, familial, social et professionnel.

Les membres de l'entourage peuvent vivre de la détresse, se sentir abandonnés (en particulier les enfants) ou trahis (pour les conjoints), vivre de l'anxiété, de la peur, de la colère, du ressentiment, de la tristesse, de l'inquiétude, de la honte et de la culpabilité. Ils se sentent parfois déprimés et dépassés par la situation. Ils peuvent aussi vouloir ignorer ou couper les ponts avec leur proche. Les préjugés et la stigmatisation entourant la consommation de drogues, comme d'ailleurs pour les problèmes de santé mentale, font que la personne qui vit la situation peut avoir honte et vouloir cacher sa toxicomanie. De même, l'entourage peut avoir tendance à vouloir dissimuler le problème et faire comme si tout allait bien, ce qui peut retarder les demandes d'aide. La criminalisation des drogues contribue aussi à ce phénomène.

Les membres de l'entourage ont souvent besoin de demander de l'aide pour faire face aux effets de la consommation de leur proche. Ils peuvent avoir tendance à négliger leurs propres besoins pour venir en aide à leur proche. Ils sont même à risque de développer eux-mêmes des problèmes de dépendance. C'est pourquoi il est important de prendre soin de soi avant de prendre soin des autres. Par contre, les membres de l'entourage peuvent jouer un rôle essentiel dans le rétablissement de leur proche. Ils sont les premiers à constater les signes et symptômes du problème. Ils en vivent les conséquences. Ils peuvent donc aider à identifier des pistes de solutions, car ils connaissent leur proche mieux que quiconque.

## Quelques conseils

- ◇ Informez-vous sur le problème de votre proche et les ressources.
- ◇ Prenez soin de votre santé mentale et physique.
- ◇ Protégez-vous au niveau physique, affectif et financier au besoin.
- ◇ Veillez à la sécurité des enfants en particulier.
- ◇ Reconnaissez et acceptez les émotions que la situation vous fait vivre, c'est normal et vous n'avez pas à vous en sentir coupable.
- ◇ Évitez de vous isoler, gardez le contact avec des proches qui peuvent vous soutenir ou essayez de développer de tels liens.
- ◇ Ne laissez pas le problème prendre toute la place dans votre vie de famille, continuez à faire les activités habituelles (fêtes, etc.).
- ◇ Réservez-vous du temps et des activités juste pour vous.
- ◇ N'hésitez pas à demander de l'aide pour vous et votre famille (ex. : thérapie familiale, groupe de soutien ou d'entraide).
- ◇ Examinez votre propre consommation d'alcool ou de drogue pour voir si elle peut avoir une influence négative sur votre entourage.
- ◇ Tentez de trouver un équilibre entre l'envie d'aider votre proche, et la nécessité de le laisser assumer ses responsabilités.
- ◇ Évitez de le surprotéger, car cela ne l'aidera pas et risque même d'avoir l'effet pervers de l'encourager à continuer à consommer.
- ◇ Fixez des limites : établissez jusqu'où vous êtes prêts à aller pour aider votre proche et communiquez-les-lui clairement.
- ◇ Laissez-le assumer les conséquences reliées à ses choix.
- ◇ Communiquez avec votre proche de manière positive, directe et claire, soulignez ses efforts et son courage plutôt que de critiquer.
- ◇ Demandez-lui comment vous pouvez le soutenir et créer un environnement plus sûr (ex: ne plus avoir d'alcool à la maison).
- ◇ Tentez de voir à quelle étape du changement il est rendu (p. 6).
- ◇ La décision de demander de l'aide doit venir de la personne, mais vous pouvez l'encourager et la soutenir en montrant que vous êtes préoccupé par sa situation et que vous l'aimez.



- ◇ Encouragez-le à suivre son plan de traitement, à utiliser toute l'aide disponible et tous les moyens pour éviter de consommer.
- ◇ Vous pouvez proposer à votre proche de l'accompagner à ses rendez-vous si vous êtes à l'aise de le faire.
- ◇ Ayez des attentes réalistes et encouragez votre proche à se fixer des objectifs réalistes.
- ◇ Donnez-lui de l'espoir et soulignez son courage de vouloir cesser.
- ◇ Rappelez-vous que le rétablissement est un processus long et difficile et que la rechute en fait souvent partie.
- ◇ Prévoyez ce que vous ferez en cas de rechute et dites-le-lui.
- ◇ Au fur et à mesure de son rétablissement, encouragez-le à assumer de nouveau certaines responsabilités et à renouer des liens qui ont été rompus, notamment avec ses enfants s'il y a lieu. Ceci l'aidera à maintenir ses acquis.
- ◇ Encouragez les enfants à demander de l'aide au besoin et à parler de leurs sentiments; dites-leur que ceux-ci sont normaux.
- ◇ Dites aux enfants qu'ils ne sont pas responsables des problèmes de leurs parents et que ce n'est pas à eux de prendre soin d'eux.
- ◇ Déterminez ensemble ce qu'il convient de dire ou pas à l'extérieur de la maison au sujet du problème de votre proche.

### **Différentes ressources en toxicomanie**

Centre de réadaptation en dépendance	→	Voir page suivante
Le Réseau (Joliette)		450 759-4545
UNIATOX (Mascouche)		450 968-0363

***Du soutien pour les membres de l'entourage d'une personne vivant des problèmes de santé mentale ainsi que des groupes de soutien sont offerts à La lueur du phare de Lanaudière.***

***Pour plus d'information, visitez notre site internet***

***([www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org)) ou téléphonez au***

***1 800 465-4544.***

## Différentes ressources en santé mentale

Avant de craquer.com	1 855 272-7837
Jeunesse j'écoute	1 800 668-6868
Info-santé/Info-social	811
Services de crise de Lanaudière	1 800 436-0966
Hébergement d'urgence Lanaudière	450 753-7735
Centre de prévention du suicide de Lanaudière	1 866 277-3553
<b>CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE DE LANAUDIÈRE</b>	
• Joliette	<b>450 755-6655</b>
• Terrebonne	<b>450 492-7444</b>
• Charlemagne	<b>450 657-0071</b>
Relief	1 866 738-4873
Société québécoise de la schizophrénie	1 866 888-2323
Centre de référence du Grand Montréal	514 527-1375
<b>Groupes d'entraide en santé mentale</b>	
La Bonne étoile (Joliette)	450 759-8853
Le Tournesol de la Rive Nord (Repentigny)	450 657-1608
Le Croissant de lune (St-Gabriel-de-Brandon)	450 835-7222
L'Envol (Berthier)	450 836-4999
Le Vaisseau d'or Des Moulins (Terrebonne)	450 964-2418
Mi-Zé-Vie (St-Michel-des-Sts)	450 833-6040
La Rescousse amicale (Rawdon)	450 834-3151
La Rescousse Montcalm (St-Esprit)	450 839-7050





SECTEUR NORD  
676 boulevard Manseau  
Joliette (Québec)  
J6E 3E6

SECTEUR SUD  
50 rue Thouin  
Pavillon Lions, Local 213  
Repentigny (Québec)  
J6A 4J4

**1 800 465-4544**

Télécopieur : 450 752-6468  
Courriel : [lueurduphare@videotron.ca](mailto:lueurduphare@videotron.ca)  
Site internet : [www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org)  
Facebook : La lueur du phare de Lanaudière