Comprendre l'utilisation de substance

Beaucoup de gens pensent que les problèmes liés à l'utilisation de substances concernent seulement la dépendance, une dépendance à l'alcool ou à d'autres drogues où une personne doit consommer continuellement la substance pour se sentir normale. Mais l'utilisation de substances c'est plus large que cela.

Consommer des substances comme l'alcool ou d'autres drogues peut avoir un impact sur la santé mentale, et la santé mentale peut aussi avoir un impact sur l'utilisation de substances. Lorsque les problèmes liés à l'utilisation de substances sont plus graves, on peut croire qu'une personne est simplement impuissante face à sa situation. La recherche démontre que ce n'est pas le cas. Nous avons tous intérêt à examiner notre consommation, à apporter des changements pour réduire les risques et à demander de l'aide supplémentaire lorsque cela est nécessaire..

Voir plus grand

Les gens utilisent l'alcool ou d'autres drogues pour de nombreuses raisons. Il est facile de penser à ceux qui subissent de graves conséquences en raison de leur consommation — comme la perte d'emploi ou l'itinérance. Pourtant, beaucoup de personnes consomment sans subir de tort sérieux. Pourquoi certaines personnes développent-elles des problèmes alors que d'autres n'en subissent pas?

La façon et les raisons pour lesquelles une personne consomme est importante. Chacun a ses propres expériences de vie, sa personnalité et ses antécédents familiaux. Nous avons aussi des compétences particulières en résolution de problèmes, des réseaux de soutien et des objectifs différents. Ce sont quelques-uns des facteurs qui influencent la consommation.

- Une personne qui a de la difficulté à gérer le stress peut trouver que l'alcool l'aide à ignorer des émotions pénibles.
- Une autre peut utiliser une drogue pour soulager des symptômes de santé mentale ou d'autres maladies.
- Quelqu'un d'autre peut essayer par curiosité.

Traduit de l'Association canadienne pour la santé mentale. Les informations contenues dans cette publication sont dans le domaine public et peuvent être reproduites à des fins non commerciales sans permission.

- Une autre encore peut s'abstenir parce que les personnes qu'elle valorise ne consomment pas.

Toute consommation de substances s'inscrit sur un spectre allant de l'aide au tort, et parfois peut être les deux. Voici quelques exemples :

- Lors d'une fête ou d'une occasion spéciale, vous prenez un verre de vin avec le repas. Cela peut être vu comme « utile » : ça ajoute à l'ambiance.
- Une autre soirée, vous buvez un peu trop avec des amis. Vous vous sentez fatigué(e) le lendemain, mais il n'y a pas de conséquences sérieuses. Ce n'est peut-être ni très utile ni très nocif.
- Plus récemment, vous sortez plusieurs soirs par semaine. L'alcool devient une façon de gérer le stress et le seul moment où vous vous amusez. Vous commencez à voir des conséquences plus graves : vous êtes souvent malade, en retard au travail, et en conflit avec vos amis. Ici, la consommation devient plus nocive.
- Peut-être buvez-vous souvent, seul(e), en dépensant trop, en manquant beaucoup de travail et en vous isolant de vos proches. Vous prenez même des risques comme conduire après avoir bu. C'est un problème sérieux avec de graves conséquences.

Les résultats positifs et négatifs comptent plus que la substance elle-même. En regardant la personne d'abord, on voit qu'il y a des occasions de l'aider à atteindre ses objectifs de santé et de vie, peu importe où elle se situe sur le spectre.

Si vous êtes préoccupé(e) par votre consommation

L'idée selon laquelle il faut « toucher le fond » et subir de graves conséquences (comme perdre son emploi ou ses relations) avant d'être prêt à demander de l'aide est fausse. Vous pouvez chercher du soutien à tout moment si vous souhaitez apporter des changements.

Certaines personnes peuvent gérer seules leurs problèmes de consommation. D'autres auront besoin d'aide : groupe de soutien, psychothérapie, counselling ou médicaments. Certaines auront besoin d'un soutien plus important, comme un traitement en établissement.

Il existe de nombreuses approches et philosophies différentes. Cela peut aller de la réflexion personnelle, à une rencontre hebdomadaire après le

Traduit de l'Association canadienne pour la santé mentale. Les informations contenues dans cette publication sont dans le domaine public et peuvent être reproduites à des fins non commerciales sans permission.

travail, jusqu'à un séjour dans un centre spécialisé. Le plan de traitement peut inclure plusieurs approches selon les moments.

Si vous ne savez pas par où commencer, parlez-en avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé. Ils peuvent vous aider à examiner les options adaptées à vos besoins et vos préférences.

Si vous êtes préoccupé(e) par la consommation de quelqu'un d'autre

Il peut être difficile de voir un proche avoir des problèmes de consommation. Vous pouvez avoir des craintes réelles concernant sa sécurité — ou la vôtre.

Rappelez-vous que le changement ne peut pas être imposé. Pour être bénéfique, la personne doit avoir le sentiment de participer au processus. Forcer quelqu'un à suivre un traitement n'est pas nécessairement une approche utile.

La rétablissement est un processus qui demande du temps et des efforts. L'une des choses les plus puissantes que vous puissiez faire est d'aider votre proche à s'aider lui-même :

- discuter des problèmes et réfléchir à de bonnes solutions,
- l'aider à contacter des services,
- ou simplement l'écouter sans jugement.

Vous ne pourrez peut-être pas comprendre l'expérience de la consommation, mais vous pouvez vous concentrer sur les émotions et les sentiments que vit votre proche. Respecter ses choix et objectifs, même s'ils ne correspondent pas aux vôtres, est une autre manière d'appuyer son désir de changement et de rétablissement.

La meilleure protection contre une consommation nocive réside souvent dans le sentiment d'être connecté, soutenu, et outillé pour faire face aux défis de la vie.

Traduit de l'Association canadienne pour la santé mentale. Les informations contenues dans cette publication sont dans le domaine public et peuvent être reproduites à des fins non commerciales sans permission.

Besoin de plus d'aide?

La plupart des gouvernements provinciaux et territoriaux offrent des services d'information et d'orientation sur l'alcool et les drogues.

Comme la consommation fait partie intégrante de la santé mentale, vous pouvez aussi contacter un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM/CMHA) pour obtenir de l'aide et des ressources dans votre région.

Fondée en 1918, l'ACSM est l'organisme de santé mentale communautaire le plus ancien et le plus présent au Canada. Grâce à des centaines de points de service dans toutes les provinces, l'ACSM offre du soutien, de la prévention, et des ressources favorisant le rétablissement et la résilience afin que tous les Canadiens puissent s'épanouir.

- Visitez le site de l'ACSM : www.cmha.ca

Traduit de l'Association canadienne pour la santé mentale. Les informations contenues dans cette publication sont dans le domaine public et peuvent être reproduites à des fins non commerciales sans permission.