

- Que sont les troubles mentaux?
- Qu'est-ce que la toxicomanie ou la dépendance? \*
- La dépression
- Le trouble affectif bipolaire
- La dépression du postpartum
- Le trouble affectif saisonnier
- Les troubles d'anxiété
- Le trouble obsessionnel-compulsif
- Le trouble de stress post-traumatique
- Le trouble de panique
- La schizophrénie
- Troubles de l'alimentation et image corporelle
- Maladie d'Alzheimer et autres formes de démence
- Troubles concomitants: troubles mentaux et problèmes de toxicomanie
- Ensemble des troubles causés par le syndrome alcoolique fœtal \*
- Le tabac
- Suicidé : reconnaître les signes avertisseurs
- Traitement pour troubles mentaux \*
- Traitements complémentaires et parallèles pour troubles mentaux \*
- Traitements en matière de toxicomanie \*
- Comment se rétablir de troubles mentaux
- Dépendances et prévention des rechutes
- Réduire les dommages
- Prévenir les dépendances
- Parvenir à une santé mentale positive
- Stress
- Troubles mentaux et dépendance en milieu de travail
- Problèmes de santé mentale et de dépendances chez les aînés \*
- Troubles mentaux chez les enfants et les jeunes \*
- L'abus d'alcool ou d'autres drogues chez les jeunes \*
- Violence sexuelle envers les enfants: un problème de santé mentale \*
- Stigmatisation et discrimination entourant les troubles de santé mentale et les dépendances
- Différences culturelles et problèmes de santé mentale et de dépendances \*
- Chômage, santé mentale et dépendances
- Logements pour les personnes souffrant de troubles mentaux et de dépendances \*
- Coûts économiques des troubles mentaux et des dépendances
- Coûts personnels des troubles mentaux et des dépendances
- Relations entre les troubles mentaux, la toxicomanie ou l'alcoolisme et la question de la violence \*
- Que faire en cas de crises et d'urgences touchant à la santé mentale \*
- Troubles de santé mentale : quelle aide la famille et les amis peuvent-ils apporter? \*
- Comment obtenir de l'aide pour des troubles de santé mentale \*
- ▶ Comment obtenir de l'aide en cas de problèmes de toxicomanie \*

\* En français!

# Comment obtenir de l'aide en cas de problèmes de toxicomanie et d'alcoolisme

• Getting Help for Substance Use Problems •



Il existe de nombreux degrés de dépendance aux substances, selon la fréquence et l'intensité de l'usage. La transition d'un usage qui peut être « normal » à une consommation inquiétante peut se produire lentement et être graduelle. Des problèmes de consommation de substances peuvent, par ailleurs, être plus soudains : par exemple, en buvant trop après la perte d'un être cher ou en formant une dépendance accrue à des médicaments contre la douleur à la suite d'un accident. La toxicomanie, qui constitue le niveau le plus grave d'usage de substances, est un trouble caractérisé par une perte de contrôle, une préoccupation obsessionnelle touchant à des substances causant une détérioration du fonctionnement et la poursuite de la consommation ou de la participation en dépit de conséquences négatives.

Les problèmes qui naissent d'un mauvais usage de substances sont variés, de légers à graves, et s'étendent à une multitude de domaines dans la vie. Une nuit d'excès d'alcool peut avoir des conséquences immédiates, comme une gueule de bois. Cependant, quand l'usage de substances devient plus inquiétant, les individus peuvent avoir des problèmes plus importants, comme des conséquences juridiques, une perte d'emploi, des problèmes de santé, des difficultés dans leurs relations personnelles ou une augmentation de leurs dettes. La rapidité à laquelle la consommation d'alcool ou l'usage de drogue devient un problème dépend en fait de l'individu, de son comportement et de facteurs divers : du contexte physique, psychologique, économique, spirituel et juridique.

## Comment savoir si j'ai un problème?

How Can I Tell If I Have a Problem ?

Les observations suivantes peuvent vous aider à déterminer l'effet qu'a votre usage de drogues sur votre vie. Vous avez peut-être un problème de toxicomanie,

- si vous avez augmenté votre consommation depuis que vous avez commencé à en prendre;
- si vous utilisez des drogues illégales ou si vous obtenez de plus d'un médecin le même médicament sur ordonnance;
- si vous consommez de la drogue pour vous aider à affronter des situations nouvelles ou des occasions sociales;
- si vous ne pouvez vous souvenir de ce que vous avez dit ou fait pendant que vous étiez sous l'influence de drogues ou d'alcool;
- si vous passez plus de temps avec des personnes qui font usage de drogues;
- si vous dissimulez votre consommation ou si vous mentez à ce sujet;
- si vous avez des problèmes ou des absences du travail ou de l'école à cause de votre usage;
- si vous avez des problèmes dans vos rapports personnels à cause de votre consommation;
- si vous n'allez qu'à des fêtes ou à des endroits où vous savez trouver de la drogue;
- si vous avez des problèmes financiers à cause de la consommation de drogues;
- si vous vous êtes blessé ou si vous avez blessé d'autres personnes sous l'emprise de la drogue;
- si vous avez essayé de réduire votre consommation ou d'y mettre fin, mais que vous n'y êtes pas parvenu;
- si vous prenez plus de risques (échanges de seringues, sexualité non protégée);
- si vous ne tenez pas vos promesses à cause de votre consommation;
- si vous avez entendu une personne vous dire qu'elle était inquiète au sujet de votre consommation.

Si vous avez coché une de ces cases, votre consommation de drogues vous cause probablement des problèmes. Le nombre de cases que vous cochez est une indication de la gravité de votre problème.

Source : Adapted from Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission



## Que faire si j'ai un problème causé par l'usage de substances?

### What Do I Do If I Have a Problem With My Substance Use?

Chercher de l'aide pour un problème de toxicomanie ou d'alcoolisme peut faire peur. Si vous estimez que votre usage de substances crée un problème, vous éprouvez déjà sans doute une certaine appréhension. Il est important d'être conscient que vous n'êtes pas seul. En effet, à travers l'Amérique du Nord, des millions de gens luttent contre un problème de toxicomanie ou d'alcoolisme,

et beaucoup d'entre eux ont du succès.

Il est important de savoir que vous pouvez obtenir de l'aide à tout point; en outre, plus tôt vous aborderez le problème, plus tôt vous pourrez créer l'existence que vous désirez vraiment. Vous pouvez prendre certaines mesures importantes si vous avez un problème de toxicomanie ou d'alcoolisme, entre autres :

**1. Ne vous racontez pas d'histoires!** Vous savez bien, dans votre for intérieur, que vous avez un problème à ce sujet. Il est temps de ne pas vous cacher la vérité pour vous permettre de confronter vos besoins. Plus tôt vous le ferez, plus ce sera facile.

**2. Ne vous laissez pas dominer par vos craintes!** Il est facile de croire que vous avez une « tare », ou vous pouvez vous voir comme un être faible, inférieur ou malade à cause de vos problèmes d'usage de substances. Or, cela n'est pas vrai. Les gens consomment de l'alcool et des drogues en réponse à une vaste gamme de problèmes. Il est important pour vous de découvrir vos propres motifs.

## Partenaires :

### Partners:

Anxiety Disorders Association of British Columbia  
(Association pour les troubles de l'anxiété de la Colombie-Britannique)

British Columbia Schizophrenia Society  
(Société de schizophrénie de la Colombie-Britannique)

L'Association canadienne pour la santé mentale, section de la C.-B.

Centre de recherche sur les toxicomanies de la C.-B.

FORCE Society for Kids' Mental Health Care  
(Société FORCE pour les soins de santé mentale aux enfants)

Jessie's Hope Society  
(Société de l'espoir de Jessie)

La société pour les troubles de l'humeur de la C.-B.

## Apporter de l'aide

### Helping

#### Que faire

##### What to Do

- Parler ouvertement à la personne atteinte, en toute franchise, au sujet de son comportement et des conséquences quotidiennes.
- Faire savoir à cette personne que vous vous informez par vos lectures sur ce sujet.
- Discuter la situation avec une personne de confiance – votre médecin, un conseiller spirituel, un conseiller, un ami ou quelqu'un qui a personnellement eu un problème de drogues ou dont un membre de la famille a éprouvé des problèmes de toxicomanie.
- Établir et entretenir une atmosphère saine au foyer et essayer d'inclure la personne concernée dans la vie familiale.
- Expliquer aux enfants dans la famille que la toxicomanie est une maladie.
- Encourager de nouveaux intérêts et participer à des activités loisirs que la personne aime bien. Encourager la personne souffrant de ce problème à voir d'anciens amis qui ne consomment pas de substances.
- Montrer de la patience et vivre un jour à la fois. Essayer d'accepter les régressions et les rechutes, avec calme et compréhension.
- Refuser de monter en voiture avec une personne qui a beaucoup bu ou pris de la drogue.
- Soutenir les choix individuels de traitement de cette personne.

#### À ne pas faire

##### What Not to Do

- Éviter de punir, de menacer, de manipuler en promettant une récompense ou de faire la morale.
- Éviter les discours mélodramatiques qui peuvent seulement augmenter le sentiment de culpabilité et la compulsion à boire ou à prendre des drogues.
- Ne pas fixer des objectifs irréalistes tant pour vous-même que pour la personne concernée.
- Ne pas se permettre de dissimuler le problème ou de donner des excuses pour cette personne ou de la protéger contre des conséquences réalistes de son comportement.
- Ne pas prendre les responsabilités à sa place, car cela lui enlèverait le sens de son importance ou sa dignité.
- Ne pas cacher ou vous débarrasser des bouteilles, ne pas jeter de drogues ou éviter les situations où l'alcool est présent.
- Ne pas donner de l'argent à une personne qui fait usage de drogues.
- Ne pas discuter avec une personne qui est sous l'emprise de la drogue ou qui est en état d'euphorie.
- Ne pas essayer de boire avec une personne souffrant d'un problème de boisson ou de prendre de la drogue avec un toxicomane.
- Ne pas faire de pression ou obliger la participation à un traitement.
- Surtout, ne pas vous sentir coupable ou responsable du comportement d'une autre personne.

Source : National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information

**Pour de plus amples renseignements, appelez (sans frais en C.-B.) la ligne d'information sur la santé mentale au : 1-800-661-2121**

**ou envoyez un courriel à : [bcpartners@heretohelp.bc.ca](mailto:bcpartners@heretohelp.bc.ca)**

**Site web : [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)**

**3. Parlez à quelqu'un de vos problèmes et de vos craintes.** Vous pourriez faire appel à une personne proche de vous afin d'obtenir un soutien supplémentaire.

Il pourrait s'agir de votre épouse, d'un ami ou d'un membre de la famille. Le simple fait de partager vos problèmes avec quelqu'un en qui vous avez confiance peut grandement faciliter vos efforts pour obtenir un soutien supplémentaire.

**4. Faites l'effort d'obtenir de l'aide!** Il existe de multiples ressources et services disponibles pour des personnes qui veulent de l'aide pour un problème de toxicomanie ou d'alcoolisme. Vous pouvez vous informer sur l'assistance que peuvent procurer votre médecin, votre conseiller spirituel ou un programme d'aide aux employés. Des thérapeutes, des agences de santé communautaire et des programmes de désintoxication offrent aussi des services utiles. À la fin de cet article, vous trouverez également de l'information sur des ressources.

### **Aider une personne proche de vous qui souffre d'un problème de toxicomanie ou d'alcoolisme.**

#### **Helping Someone Close to You With a Substance Use Problem**

Les problèmes de toxicomanie ou d'alcoolisme ont des répercussions non seulement sur la personne qui en consomme, mais aussi sur leur entourage. On sait par expérience que pour chaque personne souffrant d'un problème d'alcool ou de toxicomanie, au moins quatre autres personnes en subissent les effets. Dans le cas de la toxicomanie ou de l'alcoolisme, ce sont souvent la famille et les amis qui sont les premiers à s'apercevoir que la consommation d'alcool ou d'autres drogues commence à poser un problème.

Au début, une personne qui entreprend d'aider quelqu'un souffrant de toxicomanie peut se sentir seule, embarrassée et ne pas savoir où aller pour trouver de l'aide. Vous n'avez peut-être pas beaucoup d'information sur l'abus de substances ou avez des idées fausses, si vous pensez que les personnes qui sont toxicomanes ou alcooliques manquent de volonté ou ont une faiblesse morale. Il est important pour vous d'acquérir une certaine compréhension du sujet pour vous permettre de soutenir la personne que vous aimez avec autant d'efficacité que possible et de mieux vivre la situation. Il est aussi important de comprendre que chaque personne est un cas unique : en effet, chacun a ses raisons pour faire usage d'alcool ou de drogues; la réaction et l'approche du traitement sont individuelles.

Vous n'êtes pas responsable de leur usage ou de leur guérison, mais vous êtes bien placé/e pour offrir de l'aide et du soutien, parce que vous connaissez bien leurs qualités personnelles et leur mode de vie. Des conseils sur la conduite à tenir qui pourraient vous aider à faire face au problème de toxicomanie ou d'alcoolisme de quelqu'un proche de vous, figurent dans l'encadré à la page précédente.

### **Où obtenir de l'aide en Colombie-Britannique.**

#### **Where to Get Help in BC**

#### **Numéros de téléphone utiles (Phone Resources)**

- **BC Alcohol and Drug Information and Referral Service (Service d'information et d'aiguillage sur l'usage d'alcool et d'autres drogues de la Colombie-Britannique).** Des spécialistes de l'information et de l'orientation répondent à des demandes d'information sur tous les aspects de la dépendance à l'alcool et aux drogues. Ils fournissent de l'information, et dirigent les demandeurs vers des services divers, y compris des services de counseling, des centres de désintoxication, des centres de traitement à domicile et des groupes d'entraide.

Ligne sans frais en C.-B.

1 800 663-1441, (604) 660-9382

(service disponible en anglais mais possibilité d'interprétation en français)

#### **Ressources en ligne (On-Line Resources)**

- **Substance Information Link:** ce lien offre des ressources multiples du **Centre for Addictions Research of BC**; [www.silink.ca](http://www.silink.ca) (disponible en anglais)
- **Problem Substance Use Workbook (Cahier d'exercices pour des problèmes de consommation de substances) :** cliquer sur Help Me With (Aidez-moi). Le site présente un cahier d'exercices à faire à son propre rythme pour aider les lecteurs dans le cheminement et les amener à mieux comprendre les répercussions de comportements liés à l'alcoolisme ou aux toxicomanies et les traitements. Ce site inclut aussi des stratégies sur la manière de prendre part plus activement au processus de guérison : [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca). (disponible en anglais)
- **Prevention Source BC (Sources associées à la prévention) :** Vous trouverez dans ce site de nombreuses ressources associées à la toxicomanie axées, notamment, sur la prévention : [www.preventionsource.org](http://www.preventionsource.org) (disponible en anglais)
- **Réseau canadien de la santé (Canadian Health Network) :** [www.canadianhealthnetwork.com](http://www.canadianhealthnetwork.com) (disponible en français : <http://www.reseau-canadien-sante-ca> et cliquer sur l'option *toxicomanie*).
- **My Room (Ma chambre) :** un site pour enfants: [www.aadac4kids.com](http://www.aadac4kids.com) (disponible en anglais)
- **Zoot2 :** un site pour adolescents : [www.zoot2.com](http://www.zoot2.com) (disponible en anglais)
- **Zone jeunesse Vivons sans fumée! (You and Me Smoke free!)** Un site contre l'usage du tabac de Santé Canada. [www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tobacco/youth/](http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tobacco/youth/) (disponible en français : [http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/youth-jeunes/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/youth-jeunes/index_f.html).)

## **Organismes d'Entraide** (Self-help Organizations)

- **Alcooliques Anonymes (AA)** : organisation de groupes d'entraide à travers le monde visant à soutenir des gens qui souffrent de problèmes d'alcool. Site principal : [www.aa.org](http://www.aa.org) (disponible en français : [http://www.aa.org/fr\\_index.cfm?Media=PlayFlash](http://www.aa.org/fr_index.cfm?Media=PlayFlash)) Site de la C.-B./du Yukon : [www.bcyukonaa.org](http://www.bcyukonaa.org) (disponible en anglais) Tél. (604) 435 2181
- **Narcotiques Anonymes (NA)** : organisation de groupes d'entraide à travers le monde visant à soutenir des individus souffrant de problèmes de toxicomanies. Narcotiques Anonymes; site Web de la Colombie-Britannique : [www.bcrscna.bc.ca](http://www.bcrscna.bc.ca) (disponible en anglais) Tél. (604) 873 1018
- **Cocainomanes Anonymes (CA)** : organisation de groupes d'entraide à travers le monde visant à soutenir des individus souffrant de problèmes de toxicomanie associés à la cocaïne. Site Web principal : [www.ca.org](http://www.ca.org) (disponible en français : <http://www.ca.org/francais/index.html>) , site Web de la Colombie-Britannique : [www.ca-bc.org](http://www.ca-bc.org) (disponible en anglais), ou Tél. (604) 662 8500 ; sans frais d'interurbain : 1 866 662 8300
- **Adult Children of Alcoholics (ACOA) (Adultes enfants d'alcooliques)** : groupe en 12 étapes de personnes nées ou élevées dans un milieu où existaient des problèmes de toxicomanie. Site Web : [www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) (disponible en anglais) Tél. (604) 878 8500
- **Al-Anon** : groupe offrant la camaraderie de proches et d'amis d'alcooliques. Site Web principal : [www.al-anon.org](http://www.al-anon.org) (disponible en français : <http://www.al-anon.org/french/index.html>), site Web (C.-B./Yukon) : [www.bcyukon-al-anon.org](http://www.bcyukon-al-anon.org) (disponible en anglais), ou téléphonez aux services centraux : (604) 688 1716
- **Alateen** : groupe offrant la camaraderie d'adolescents et de jeunes adultes qui ont subi les effets du problème d'alcool d'une autre personne. Site Web principal : [www.alateen.org](http://www.alateen.org) (disponible en français : <http://www.al-anon.org/french/>

[index.html](http://www.bcyukon-al-anon.org/alateen.html)); Site Web de la C.-B./du Yukon : [www.bcyukon-al-anon.org/alateen.html](http://www.bcyukon-al-anon.org/alateen.html) (disponible en anglais), ou téléphonez aux services centraux : (604) 688 1716

- **Nar-Anon** : pour la famille et les amis de personnes souffrant de problèmes de toxicomanie. Site Web principal : [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org) (disponible en anglais), ou pour vous procurer de l'information sur des groupes de la C.-B., composez le (604) 878 8844, ou envoyez un courrier électronique à : [naranonbc@hotmail.com](mailto:naranonbc@hotmail.com)
- **Dual Diagnosis Anonymous (Double Diagnostic Anonyme)** : groupe utilisant une méthode en 12 étapes pour des gens vivant des problèmes de toxicomanies associés à des troubles mentaux. Composez le (604) 682 3269 (poste 7846) pour obtenir de l'information sur des groupes dans la région du Grand Vancouver ou adressez un courrier électronique à : [dda\\_lowermainland@yahoo.ca](mailto:dda_lowermainland@yahoo.ca)
- **From Grief to Action (De la douleur à l'action)** : organisme sans but lucratif qui a pour vocation d'améliorer la vie des usagers de drogues, de leur famille et de leurs amis. Site Web : [www.fgta.ca](http://www.fgta.ca) (disponible en anglais) pour de l'information sur des ressources permettant de faire face au problème ou composez le (604) 454 1484

## **Sources**

### Sources

- Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission. A drug problem: How can I tell? [corp.aadac.com/other\\_drugs/the\\_basics\\_about\\_other\\_drugs/drugs\\_brochures\\_drug\\_problem.asp](http://corp.aadac.com/other_drugs/the_basics_about_other_drugs/drugs_brochures_drug_problem.asp)
- National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information. If someone close... has a problem with alcohol or other drugs. [www.health.org/govpubs/ph317](http://www.health.org/govpubs/ph317)

Sources mises à jour en 2006



**BC Partners for  
Mental Health and  
Addictions Information**