

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Soutenir un être cher souffrant d’une dépendance

Lorsqu'un être cher ou un proche est aux prises avec une dépendance, il lui est souvent difficile de l'admettre. C'est ce que nous appelons le déni de la réalité. Ce n'est pas nécessairement de la comédie. Habituellement, la personne ne s'en rend même pas compte. Comme elle est contrainte d'agir d'une certaine façon malgré les problèmes découlant de ce comportement, elle est incapable d'admettre les conséquences de sa dépendance autant à elle-même qu'aux autres.

Le déni n'est pas la même chose que le mensonge. C'est un mécanisme de défense, un moyen qui évite aux gens de gérer les effets nuisibles de leurs agissements. La personne est incapable de faire le lien entre sa dépendance et ses conséquences négatives.

Cependant, en aidant cette personne et notamment un être cher à comprendre que son comportement a des effets nuisibles, vous pouvez faire une différence et l'aider à prendre le chemin du rétablissement.

Voici des suggestions pour assurer que votre discussion du problème avec l'être cher se déroulera dans le calme, ce qui vous permettra de faire preuve de compréhension et de lui apporter du soutien.

- Soyez détendu pendant la discussion.
- Appuyez vos propos sur des faits et non sur ce que d'autres ont rapporté. Faites vos devoirs et obtenez le plus d'information possible sur la dépendance de votre proche avant d'aborder le problème avec lui.
- Ne laissez pas vos émotions prendre le dessus. Faites preuve de logique. Ne réagissez pas aux comportements émotifs et fixez des limites si la personne devient violente.
- Concentrez-vous sur les problèmes de comportement et ne l’accusez pas sans preuve d’être aux prises avec une dépendance.
- Faites preuve de tact.
- Faites de l'écoute active. Les techniques d'écoute active permettent d'établir un climat de collaboration et de prévenir les malentendus. En gros, les personnes qui pratiquent l'écoute active utilisent des techniques de clarification, de confirmation et de reformulation des propos. N'oubliez pas d'utiliser « je » afin d’éviter de mettre la personne sur la défensive ou la rendre agressive.
- Parlez avec elle des causes et des effets du comportement problématique et des moyens de le gérer. Au lieu de donner seulement votre opinion, posez des questions et obtenez de l'information.
- Définissez la prochaine étape et encouragez l'être cher à réfléchir à un plan d'action visant à modifier son comportement ou aux moyens d'obtenir une aide professionnelle.
- Donnez des renseignements et non de conseils.
- Soyez prêt à faire face au déni ou à une réaction hostile.

Quelle que soit la décision de l'être cher, vous lui avez fourni un soutien et des renseignements essentiels. N'oubliez pas que le fait de reconnaître une dépendance constitue déjà un premier pas vers le rétablissement. Cependant, n’essayez pas de gérer seul la situation. Assurez-vous que la personne que vous aimez consulte un professionnel de la santé ou un conseiller afin de se renseigner sur les traitements offerts.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information.
Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.