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.

Composer avec la dépendance d'un être cher

Composer avec la dépendance d'un être cher, qu'il s'agisse d'alcool, de drogues, de jeu compulsif ou d'une autre forme de problème, peut se révéler un véritable défi. Aider quelqu'un, particulièrement un



ompréhension, de la force et du réalisme.

La patience. Habituellement, un problème d'alcool ou de drogues ne se développe pas et ne disparaît pas du jour au lendemain. Un toxicomane peut vivre de nombreuses phases de dépendance, de rechute et de rétablissement. Cela signifie qu'il peut se passer un certain temps avant que cette personne en arrive à résoudre complètement son problème. Pour les personnes proches du toxicomane, il est important de ne pas s'attendre à un changement de comportement immédiat.

La compréhension. Souvent, les gens ayant un problème de dépendance consomment de l'alcool ou des drogues ou cèdent à d'autres habitudes compulsives dans le but de traiter et de soulager un malaise émotionnel ou physique. Mentionner à un toxicomane que vous comprenez qu'il traverse des moments difficiles ou utilise l'alcool ou la drogue afin d'obtenir un soulagement pourrait s'avérer un élément important pour vous aider à entourer cette personne. Cela ne veut pas dire que vous appuyez sa consommation d'alcool ou de drogues, mais vous indiquez ainsi que vous reconnaissez que l'être cher doit vraiment traverser des moments difficiles pour en faire usage dans le but de s'évader.

Si la personne consomme de l'alcool ou des drogues pour des raisons sociales ou pour accroître son plaisir et non pour soulager un malaise, le fait de manifester votre compréhension de la situation et de ses motifs peut toujours s'avérer avantageux à long terme. Cependant, il est important d'exprimer vos préoccupations au sujet de sa santé et de son bien-être. Il est essentiel d'aider la personne que vous aimez à voir qu'il existe des alternatives à la consommation d'alcool ou de drogues. Faites-lui comprendre qu'elle n'est pas seule pour faire face à ce problème et peut compter sur votre soutien.

La force morale. La force morale est un atout important lorsqu'il s'agit d'aider un être cher à régler son problème de dépendance. Vous devez être assez fort pour décider à quel moment intervenir et à quel moment vous replier. Vous devez comprendre que vous n'êtes pas responsable de la solution du problème de la personne, ni de sa réussite ni des difficultés qu'elle rencontre au cours du processus. Il est important de réaliser que vous jouez un rôle « d'incitateur » lorsque vous soutenez indirectement sa dépendance en trouvant des excuses ou en assumant des responsabilités qui ne vous appartiennent pas. Vous pouvez l'influencer, mais, en fin de compte, la décision de changer ou non appartient à la personne aux prises avec le problème.

Le réalisme. Être réaliste signifie que vous reconnaissez et acceptez les nombreuses facettes du rétablissement que pourrait vivre la personne que vous aimez. Être réaliste, c'est aussi comprendre que :

- le rétablissement prend du temps
- il peut se produire des rechutes
- ses changements de comportements vous affecteront tous les deux, individuellement, au niveau du couple et au niveau de la famille

- il y aura des hauts et des bas émotionnels, de bons et de mauvais jours
- les personnes impliquées devront adopter de nouveaux comportements et de nouvelles façons de composer avec la situation

Cependant, n'oubliez pas ceci : même si le nouveau mode de vie nécessite de nombreux efforts, les défis à court terme seront largement compensés par les avantages à long terme.

Soyez patient, fort et réaliste… et, si vous avez besoin de soutien en cours de route, n'hésitez pas à communiquer avec un professionnel pour obtenir du counseling confidentiel et professionnel.

© 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.