



Socrate-  
Réhabilitation



# Programme Gestion de la Maladie et Rétablissement

## Notes de cours

Version du 2 mars 2012

### Sujet 6 : Usage des drogues et de l'alcool

Ces notes de cours appartiennent à :



**EVIDENCE-BASED PRACTICES**  
*Shaping Mental Health Services Toward Recovery*

	Gestion de la Maladie et Rétablissement (GMR) <b>Notes de cours</b>
Sujet 6 : Usage de drogue et d'alcool	

*« J'avais l'habitude de boire et de prendre de la drogue pour faire face à la vie. Avant que je ne le comprenne, l'alcool et la drogue étaient devenus ma vie. Ce n'était pas ce que je voulais. »*

Keith, messenger à vélo à temps partiel, en rétablissement pour schizophrénie et abus d'alcool

## Introduction

L'usage d'alcool – boire une bière, un verre de vin ou un cocktail – est courant dans notre société moderne. De façon similaire, l'usage de certains types de drogues telles que la marijuana, la cocaïne, les amphétamines (speed) et les hallucinogènes tels que le LSD et l'ecstasy est aussi courant.

Bien que l'usage de ces types de substances puisse faire en sorte que les personnes se sentent bien, il peut aussi causer des problèmes et rendre difficile pour elles de gérer leurs maladies mentales.

Ces notes de cours mettent l'accent sur les effets de l'usage de drogue et d'alcool sur les maladies mentales et d'autres aspects de la vie et vous donnent des stratégies pour diminuer ces effets.

## Identifier les effets et les substances couramment utilisées

Il est utile de comprendre ce que les personnes expérimentent couramment lorsqu'elles abusent de drogues et d'alcool. La table suivante liste à la fois les effets positifs et négatifs des drogues et de l'alcool.

<b>Effets des substances couramment utilisées</b>			
<b>Type de substance</b>	<b>Exemples</b>	<b>Effets positifs</b>	<b>Effets négatifs</b>
<b>Alcool</b>	<input type="checkbox"/> Bière <input type="checkbox"/> Vin <input type="checkbox"/> Gin <input type="checkbox"/> Whiskey <input type="checkbox"/> Vodka <input type="checkbox"/> Tequila	<input type="checkbox"/> Relaxation <input type="checkbox"/> Humeur plus légère	<input type="checkbox"/> Temps de réaction ralenti <input type="checkbox"/> Somnolence <input type="checkbox"/> Comportement socialement embarrassant <input type="checkbox"/> Usage de drogues illicites <input type="checkbox"/> Problèmes de santé physique
<b>Cannabis</b>	<input type="checkbox"/> Marijuana <input type="checkbox"/> Hash <input type="checkbox"/> THC	<input type="checkbox"/> Relaxation <input type="checkbox"/> Sensation de planer	<input type="checkbox"/> Temps de réaction ralenti et coordination pauvre <input type="checkbox"/> Apathie et fatigue <input type="checkbox"/> Paranoïa <input type="checkbox"/> Anxiété ou sentiment de panique <input type="checkbox"/> Augmentation de l'appétit <input type="checkbox"/> Attention, concentration et mémorisation faibles <input type="checkbox"/> Distorsions visuelles
<b>Stimulants</b>	<input type="checkbox"/> Cocaïne <input type="checkbox"/> Amphétamines	<input type="checkbox"/> Sensation d'être vif et alerte <input type="checkbox"/> Euphorie, bonnes sensations	<input type="checkbox"/> Anxiété <input type="checkbox"/> Paranoïa et psychose <input type="checkbox"/> Manque de sommeil <input type="checkbox"/> Agitation
<b>Hallucinogènes</b>	<input type="checkbox"/> LSD <input type="checkbox"/> Ecstasy <input type="checkbox"/> Peyote <input type="checkbox"/> Mescaline	<input type="checkbox"/> Conscience sensorielle exacerbée <input type="checkbox"/> Sentiment de bien-être	<input type="checkbox"/> « Bad trips » <input type="checkbox"/> Symptômes psychotiques
<b>Opiacés</b>	<input type="checkbox"/> Héroïne <input type="checkbox"/> Opium <input type="checkbox"/> Morphine <input type="checkbox"/> Vicodin <input type="checkbox"/> Demerol <input type="checkbox"/> Oxycontin	<input type="checkbox"/> Sentiment de bien-être <input type="checkbox"/> Relaxation <input type="checkbox"/> Sensibilité à la douleur diminuée	<input type="checkbox"/> Somnolence <input type="checkbox"/> Addiction élevée <input type="checkbox"/> Risques d'overdose
<b>Inhalants</b>	<input type="checkbox"/> Colle <input type="checkbox"/> Aérosols <input type="checkbox"/> Peinture	<input type="checkbox"/> Sentiment de planer	<input type="checkbox"/> Désorientation grave <input type="checkbox"/> Toxique/Dégâts au cerveau

<b>Effets des substances couramment utilisées, suite</b>			
<b>Type de substance</b>	<b>Exemples</b>	<b>Effets positifs</b>	<b>Effets négatifs</b>
<b>Caféine</b>	<input type="checkbox"/> Café <input type="checkbox"/> Certains thés <input type="checkbox"/> Certains sodas	<input type="checkbox"/> Sensation d'être vif et alerte	<input type="checkbox"/> Nervosité <input type="checkbox"/> Peut interférer avec le sommeil
<b>Nicotine</b>	<input type="checkbox"/> Fumer <input type="checkbox"/> Chiquer du tabac	<input type="checkbox"/> Sensation d'être vif et alerte <input type="checkbox"/> Bonne sensation	<input type="checkbox"/> Cause de nombreux problèmes de santé tels que la maladie de gomme (gencives), l'hypertension artérielle et l'emphysème et de nombreux types de cancers
<b>Benzodiazépines (médications anxiolytiques)</b>	<input type="checkbox"/> Valium <input type="checkbox"/> Xanax <input type="checkbox"/> Klonopin <input type="checkbox"/> Ativan	<input type="checkbox"/> Anxiété diminuée <input type="checkbox"/> Relaxation	<input type="checkbox"/> Sursaut d'anxiété à l'arrêt de la médication <input type="checkbox"/> Perte d'inhibition et de coordination <input type="checkbox"/> Sensations émoussées

## Pourquoi les personnes abusent-elles de drogues et d'alcool ?

Les gens consomment des substances psychotropes telles que l'alcool depuis des milliers d'années – depuis le début de la civilisation. Les personnes abusent de drogues et d'alcool pour un certain nombre de raisons différentes :

### Pour se socialiser

Parfois, les personnes abusent de substances [psychotropes] lors de situations sociales, juste pour s'amuser. L'alcool et d'autres substances sont aussi parfois consommés pour fêter les congés annuels (le Nouvel An ou la fête nationale) ou à une occasion spéciale (un anniversaire ou une promotion professionnelle). Certaines personnes boivent ou abusent de drogues pour être acceptées par les autres, pour se faire des amis, et pour éviter la solitude.

### Pour améliorer leur humeur

Une autre raison pour laquelle certaines personnes abusent de drogues ou d'alcool est simplement que ces substances les font se sentir bien, du moins temporairement. Certaines substances rendent les personnes plus alertes et énergiques. D'autres les rendent apaisées et contentes ou altèrent leurs perceptions du monde qui les entoure.

### Pour faire face aux symptômes

Encore une autre raison pour laquelle les personnes abusent de drogue ou d'alcool est pour faire face aux sensations négatives ou aux symptômes dérangeants. Certaines personnes abusent de substances pour faire face à des sentiments de dépression ou d'anxiété. D'autres

peuvent les consommer pour échapper aux voix qu'elles entendent ou à d'autres hallucinations. Certaines personnes abusent de substances [psychotropes] pour dormir lorsqu'elles ont des problèmes de sommeil. D'autres peuvent consommer des substances [psychotropes] parce qu'elles les aident à soutenir leur attention.

□ **Pour se distraire des problèmes**

Les personnes peuvent aussi abuser de substances [psychotropes] comme un moyen de se distraire de situations problématiques ou d'aspects désagréables de leur vie. Par exemple, certaines personnes abusent d'alcool ou de drogue pour se distraire lorsqu'elles sont en conflit avec d'autres, lorsqu'elles sont sous des niveaux très élevés de stress, lorsqu'elles sont insatisfaites avec des aspects de leur vie (tels que ne pas travailler, ne pas vivre dans un bel endroit ou ne pas avoir d'amis), ou lorsqu'elles sont malheureuses. Pour ces personnes, l'abus de substances [psychotropes] fournit une échappatoire temporaire aux problèmes de la vie.

□ **Pour avoir quelque chose à faire**

Certaines personnes attendent avec impatience de consommer des substances [psychotropes] parce que c'est devenu une partie de leur routine quotidienne. Chacun a besoin d'avoir des choses à faire et dont il se préoccupe. Pour certaines personnes, ceci comprend l'usage de drogues ou d'alcool. Pour ces personnes, l'abus de drogue ou d'alcool est plus qu'une simple habitude ; c'est une partie de leur mode de vie et une part importante de la manière dont ils vivent chaque jour. D'autres ont trop de temps libre et glissent dans la consommation de drogues et d'alcool comme un moyen de passer le temps.

**Les personnes abusent de substances [psychotropes] pour de nombreuses raisons.**

**Q : Quelles sont les raisons pour lesquelles vous consommez des substances [psychotropes] (ou en avez consommé dans le passé) ?** Utilisez l'exercice suivant pour lister les substances dont vous usez. Vérifiez les raisons pour lesquelles vous en usez.

<b>Exercice : Raisons de consommer de l'alcool ou de la drogue</b>			
<b>Raison</b>	<b>Substance 1 :</b>	<b>Substance 2 :</b>	<b>Substance 3 :</b>
Me sentir moins déprimé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me sentir planer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me sentir plus vif et alerte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me sentir bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diminuer la douleur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diminuer l'anxiété	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire face aux hallucinations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Modifier mes sensations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dormir mieux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me distraire de mes problèmes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire face aux symptômes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me sentir sociable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avoir quelque chose à faire avec des amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avoir quelque chose à faire chaque jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fêter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eviter l'ennui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Céder à la pression d'un copain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## En savoir plus sur l'usage de substances et le modèle de Vulnérabilité-Stress

Consommer de l'alcool et de la drogue est courant. Cependant, ces substances peuvent interférer avec la capacité des personnes à gérer leur maladie mentale. Le modèle de Vulnérabilité-Stress explique comment l'usage de substances peut aggraver les symptômes des maladies mentales.

Bien que nous ne connaissions pas encore ce qui cause les symptômes des maladies mentales, nous savons que l'usage d'alcool, l'usage de drogues, et le stress aggravent les symptômes. Les symptômes peuvent être diminués grâce :

- aux médicaments ;
- à une gestion efficace ;
- à du soutien social ;
- à des activités porteuses de sens.

L'usage d'alcool et de drogue peut aggraver les symptômes et causer des rechutes. L'usage de substances [psychotropes] peut aussi interférer avec les médicaments, les rendant moins efficaces à réduire les symptômes et à prévenir les rechutes.

Certaines personnes souffrant de maladie mentale sont particulièrement sensibles aux effets de l'alcool et de la drogue. Même de petites quantités d'alcool et de drogue peuvent causer des problèmes.

## Comprendre certains problèmes liés à l'usage de drogue et d'alcool

Comprendre à la fois les effets positifs et négatifs de la consommation de substances [psychotropes] peut vous aider à décider de changer vos habitudes ou pas. Les problèmes courants liés à l'usage de drogues et d'alcool comprennent :

### **Une augmentation des symptômes ou des rechutes**

L'abus de substances peut amener des symptômes ou les aggraver. Les symptômes courants aggravés par l'usage de substances comprennent la dépression, l'anxiété, les hallucinations, les délires et les difficultés à penser. Parfois, les augmentations de symptômes peuvent mener à des rechutes et à des réhospitalisations.

### **Des problèmes sociaux**

L'usage de substances peut faire que vous soyez en conflit avec d'autres personnes. Les gens peuvent désapprouver votre consommation ou s'inquiéter que vous abusiez de substances. L'usage de substances peut faire que vous deveniez une personne avec laquelle il est difficile de s'entendre et qui peut être imprévisible dans ses réactions. Par exemple, vous pouvez être irritable parce que vous êtes en manque ou vous pouvez arriver tard à la maison parce que vous avez consommé. L'usage de substances peut déboucher sur d'autres problèmes sociaux également. Parfois, les personnes sont incapables de rencontrer les attentes sociales – être de bons parents, garder la maison propre ou préparer les repas familiaux – parce qu'ils abusent

de substances. L'usage de substances peut aussi causer des problèmes liés à de mauvaises fréquentations. Par exemple, l'usage de substances avec d'autres peut augmenter vos chances d'être arrêté à cause de leur comportement illégal, d'être mis dehors de votre logement ou d'être exploité sexuellement ou financièrement. Les personnes peuvent agir comme si elles étaient vos amis, mais elles peuvent seulement le faire parce que vous possédez quelque chose qu'elles convoitent, comme votre argent ou votre appartement.

#### □ **Des difficultés au travail ou à l'école**

L'usage de drogue et d'alcool interfère parfois avec le travail. Vous pouvez avoir des difficultés à vous concentrer au travail et à faire votre travail correctement. Ou bien vous pouvez être en retard ou absent du travail parce que vous avez consommé la nuit précédente. L'usage de substances peut aussi rendre difficile de se concentrer sur le travail scolaire et peut contribuer à décrocher de l'école.

#### □ **Des problèmes à vivre au quotidien**

Parfois, lorsque les personnes usent de substances, elles ont plus de mal à prendre soin d'elles-mêmes. Elles peuvent ne pas prendre de douche, ne pas se brosser les dents, ou ne pas garder leur apparence comme elles le souhaiteraient ordinairement. Les personnes parfois ne mangent pas correctement lorsqu'elles abusent de substances. Elles peuvent ne pas prendre soin de leur espace de vie, comme leur chambre ou leur appartement.

#### □ **Des problèmes avec la loi**

L'usage de substances peut causer des problèmes avec la loi. Conduire sous l'influence de l'alcool ou de drogues est puni par la loi et peut amener de lourdes amendes. Vous pouvez aussi être arrêté pour possession illégale de drogues.

L'usage de drogues et d'alcool peut causer d'autres problèmes juridiques également. Parfois, les parents qui ont des problèmes d'usage de substances perdent la garde de leurs enfants ou sont confrontés à des restrictions sur leur liberté de voir ou de s'occuper de leurs enfants. Utiliser de l'argent d'allocations d'incapacité de travail, telles que le SSI ou le SSID, pour de la drogue ou de l'alcool peut mener à des restrictions sur l'accès à cet argent et peut provoquer la nécessité de faire appel à un administrateur de biens (ou un autre représentant légal) pour gérer cet argent.

#### □ **Des problèmes de santé**

L'usage de substances peut mener à une panoplie de problèmes de santé. La consommation d'alcool à long terme peut générer de nombreux problèmes, parmi lesquels des problèmes de foie tels que la cirrhose. L'usage de certaines substances telles que la cocaïne, l'héroïne et les amphétamines est liée à des maladies infectieuses telles que l'hépatite C et le virus HIV. Ce sont des maladies véhiculées par le sang qui peuvent être contractées par l'exposition au sang d'une personne infectée, habituellement par le partage de seringues (injections) ou de pailles (sniff) lors de la consommation de ces drogues.

Les personnes ayant des problèmes d'usage de substances négligent souvent de prendre soin de conditions de santé chroniques telles que le diabète et les malaises cardiaques. A cause des effets physiques de l'usage de substances et de la négligence de votre santé, l'abus de substances peut diminuer votre espérance de vie.

#### □ **Des problèmes de sécurité**

Parfois, les personnes usent de substances dans des situations qui ne sont pas sécurisées. Par exemple, conduire ou travailler sur des machines lourdes en étant sous l'influence d'alcool ou de drogue peut être dangereux. D'autre part, les personnes se mettent parfois en danger pour obtenir des substances, par exemple en allant dans des quartiers malfamés ou en s'associant avec des personnes qui peuvent les exploiter ou les blesser.

**□ Une dépendance psychologique**

Lorsqu'une personne consacre beaucoup de temps à consommer des substances et abandonne d'autres activités, elle peut être psychologiquement dépendante des substances. Les personnes qui développent une dépendance à une substance consomment souvent plus de la substance qu'ils ne le souhaitent. Elles peuvent avoir essayé plusieurs fois dans le passé de cesser leur consommation sans succès.

**□ Une dépendance physique**

Lorsque des personnes consomment des substances fréquemment, elles peuvent avoir besoin de prendre de plus grandes quantités pour obtenir le même effet parce qu'elles développent une tolérance à la substance. Elles peuvent aussi expérimenter des symptômes de manque tels que se sentir flageolant ou nauséux lorsqu'elles arrêtent de consommer la substance. Ce sont des symptômes de dépendance physique.

**L'abus de substances peut causer de nombreux problèmes :**

- Une augmentation des symptômes ou des rechutes
- Des problèmes sociaux
- Des difficultés au travail ou à l'école
- Des problèmes à vivre au quotidien
- Des problèmes avec la loi
- Des problèmes de santé
- Des problèmes de sécurité
- Une dépendance psychologique
- Une dépendance physique

**Q : Connaissez-vous des problèmes liés à la consommation de substances (ou en avez-vous connus) ?** Utilisez l'exercice suivant pour explorer les effets négatifs de l'usage de drogue ou d'alcool.

<b>Exercice : Résultats négatifs de l'usage de drogues ou d'alcool</b>			
Établissez une liste des substances que vous utilisez couramment. Vérifiez les résultats négatifs que vous avez eus de l'usage de ces substances.			
Résultats négatifs	Substance 1 :	Substance 2 :	Substance 3 :
J'ai des rechutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai été hospitalisé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes symptômes ont empiré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai été en conflit avec d'autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des personnes se sont plaintes de ma consommation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai été plus irrité(e) contre les autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les personnes ne pouvaient pas compter sur moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai perdu des amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai traîné avec des personnes peu recommandables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des personnes m'ont exploité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne prenais pas soin de moi-même	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai dépensé trop d'argent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai eu des problèmes avec la justice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai eu des problèmes de santé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai perdu mon logement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai fait des choses dangereuses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai eu des problèmes à mon travail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'alcool et la drogue m'ont pris ma vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes relations en ont souffert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Mesurer les avantages et les inconvénients de l'usage de substances

Décider de cesser l'usage de drogues et d'alcool peut être une décision difficile à prendre. L'usage de substances présente certains aspects positifs, mais il existe également des aspects négatifs. Un moyen d'aider à décider de cesser l'usage de drogues et d'alcool est d'établir une liste de tous les avantages et les inconvénients de l'usage de ces substances. Pour mieux comprendre vos propres intérêts et inconvénients de l'usage de ces substances, utilisez l'exercice suivant.

<b>Exercice : Les avantages et les inconvénients de l'usage de substances</b>	
Avantages de l'utilisation de substances	Inconvénients de l'utilisation de substances
Listez tous les avantages de l'usage de drogue et d'alcool. Considérez la socialisation, le fait de se sentir bien, l'évitement, la gestion des symptômes, le fait d'avoir quelque chose à attendre, ou d'avoir pris une habitude.	Listez tous les inconvénients de l'usage de drogue et d'alcool. Considérez l'aggravation des symptômes ou les rechutes des maladies mentales ; les conflits avec la famille ou les amis ; les problèmes au travail ou à l'école ; les difficultés de garde parentale ; ou les problèmes de santé, avec la justice, le logement ou l'argent.
Considérant tous les avantages et les inconvénients de l'usage de substances, souhaiteriez-vous en limiter la consommation ou l'arrêter ?	
<input type="checkbox"/> Non, je ne souhaite pas limiter ou arrêter ma consommation <input type="checkbox"/> Peut-être, mais je n'en suis pas certain(e)	

Oui, je souhaite limiter ou arrêter ma consommation

## Décider de limiter ou de cesser l'usage de substances

Comprendre les avantages et les inconvénients de l'usage de substances peut vous aider à décider de continuer à en abuser ou d'arrêter.

**Q : Quels sont les avantages et inconvénients de développer un mode de vie sobre ?**

Utilisez l'exercice suivant pour explorer cette question.

### Exercice : Les avantages et les inconvénients de la sobriété

Avantages de devenir sobre	Inconvénients de devenir sobre
Listez tous les avantages de développer un mode de vie sobre. Considérez comment la sobriété peut vous aider à atteindre vos objectifs personnels de rétablissement, tels qu'un meilleur contrôle de votre maladie mentale ; plus d'indépendance ; une meilleure santé ; une capacité à travailler et à aller à l'école ; une plus grande capacité à assurer le rôle de parent ; ou moins de problèmes avec la justice, le logement, l'argent ou la santé.	Listez ce que vous pensez que vous pourriez devoir abandonner si vous cessez l'usage de substances. Considérez les « coûts » de la sobriété tels que la perte d'« amis », ne pas avoir d'amusement, avoir des symptômes perturbants, ne plus savoir s'évader, et se sentir mal.
Considérant tous les avantages et les inconvénients de la sobriété, souhaiteriez-vous limiter votre consommation ou l'arrêter ?	
<input type="checkbox"/> Non, je ne souhaite pas limiter ou arrêter ma consommation <input type="checkbox"/> Peut-être, mais je n'en suis pas certain(e)	

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Oui, je souhaite limiter ou arrêter ma consommation |  |
|--|--|

## Développer un mode de vie sobre

Lorsque les personnes décident de développer un mode de vie sobre, elles doivent planifier et s'exercer. Parfois, des revers peuvent survenir en cours de route, tels qu'avoir un besoin urgent d'user de substances ou retomber dans l'usage des substances. Développer votre plan personnel pour un mode de vie sobre constitue une part importante de la gestion de votre maladie mentale et de la réalisation de vos propres objectifs de rétablissement.

### Pour développer votre plan personnel de sobriété :

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Identifiez des raisons de ne pas user de substances.</li> <li><input type="checkbox"/> Gérez les situations « à haut risque ».</li> <li><input type="checkbox"/> Trouvez de nouveaux moyens de rencontrer vos besoins.</li> </ul> |
|--|---|

### *Identifiez les raisons de ne pas abuser de substances*

Chaque fois qu'une personne décide de limiter ou d'arrêter sa consommation de substances, il est important pour elle d'identifier ses raisons personnelles de souhaiter un mode de vie sobre et de se remémorer régulièrement ces raisons. Comment la sobriété peut-elle vous aider à réaliser vos objectifs personnels de rétablissement ? Considérez les raisons possibles suivantes :

- Une meilleure capacité à gérer les maladies mentales (moins de rechutes) ;
- Des relations sociales améliorées ;
- Une capacité accrue de travailler ou d'aller à l'école ;
- Avoir votre propre appartement ;
- Mieux assurer votre rôle de parent ;
- Avoir moins de problèmes avec la justice ;
- Disposer de plus d'argent à dépenser pour d'autres choses.

### *Gestion des situations « à haut risque »*

Pour réussir à cesser son usage de substances, il est utile de planifier la manière de gérer les situations dans lesquelles vous avez consommé des substances dans le passé. Ces situations sont appelées situations à haut risque. Voici des exemples de situations à haut risque :

- Avoir des amis qui vous proposent des substances ;
- Avoir une pression d'amis ou de connaissances pour que vous usiez de substances ;
- Se retrouver avec d'anciens contacts du milieu de la drogue ;
- Fêter des congés annuels ;

- Aller à une fête ;
- Avoir de l'argent en poche ;
- Se sentir mal (déprimé(e), anxieux (-euse) ou frustré(e)) ;
- N'avoir rien à faire ;
- Passer trop de temps seul(e) ;
- Se souvenir de bons moments liés à l'usage de substances.

Eviter ces situations peut diminuer le risque de rechutes ; cependant, les éviter complètement n'est pas toujours possible. Disposer de stratégies efficaces pour gérer les situations à haut risque est critique pour développer un plan de sobriété réussi. Des situations spécifiques de haut risque sont décrites dans le tableau suivant, avec certaines stratégies possibles pour gérer ces situations.

<b>Comment gérer certaines situations à haut risque ?</b>	
<b>Etre dans des situations sociales impliquant une offre de consommation de substances</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Déclinez avec une voix ferme</li> <li><input type="checkbox"/> Ne cherchez pas d'excuses pour dire « non » (Cela invite au débat).</li> <li><input type="checkbox"/> Répétez votre refus, au besoin.</li> <li><input type="checkbox"/> Proposez une activité alternative si la personne est un(e) ami(e).</li> <li><input type="checkbox"/> Expliquez à vos amis et à vos proches l'importance de votre sobriété et demandez-leur de la respecter.</li> <li><input type="checkbox"/> Quittez la situation, si nécessaire.</li> </ul>
<b>Avoir un besoin irréprouvable d'abuser de substances</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Distrayez-vous en accomplissant quelque chose qui capte votre attention ailleurs.</li> <li><input type="checkbox"/> Encouragez-vous avec des idées telles que « je peux gérer ».</li> <li><input type="checkbox"/> Utilisez des techniques de relaxation</li> <li><input type="checkbox"/> Priez.</li> <li><input type="checkbox"/> Contactez une personne de soutien.</li> </ul>
<b>Avoir de l'argent en poche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Prévoyez des moyens de garder le plus possible votre argent dans un lieu sûr et à bonne distance de vous-même.</li> <li><input type="checkbox"/> Trouvez des moyens d'éviter d'avoir un accès direct à cet argent.</li> </ul>

<b>Quand les choses ne vont pas bien, comme lorsqu'on ressent de la dépression, de l'anxiété, des hallucinations ou des problèmes de sommeil :</b>	
<b>Dépression</b>	<input type="checkbox"/> Planifiez des activités plaisantes. <input type="checkbox"/> Remettez en questions vos pensées négatives. <input type="checkbox"/> Faites de l'exercice. <input type="checkbox"/> Utilisez des auto-affirmations positives.
<b>Anxiété</b>	<input type="checkbox"/> Utilisez des techniques de relaxation. <input type="checkbox"/> Remettez en question les pensées qui vous causent du souci. <input type="checkbox"/> Exposez-vous progressivement à des situations redoutées mais sûres.
<b>Hallucinations</b>	<input type="checkbox"/> Distrayez-vous avec d'autres activités. <input type="checkbox"/> Acceptez les voix ou les autres hallucinations sans leur accorder une attention immodérée ou un contrôle sur votre vie. <input type="checkbox"/> Servez-vous de la relaxation pour supporter la détresse.
<b>Problèmes de sommeil</b>	<input type="checkbox"/> Ne consommez pas de caféine dans l'après-midi. <input type="checkbox"/> Evitez les petits sommes. <input type="checkbox"/> Allez coucher au même moment chaque soir. <input type="checkbox"/> Développez une routine plaisante de soirée (telle que lire ou regarder la TV).

*Trouvez de nouveaux moyens de rencontrer vos besoins.*

Pour développer un mode de vie sobre, vous devez développer de nouveaux moyens de rencontrer vos besoins, qui n'impliquent pas l'usage de substances. Les raisons courantes d'abuser de substances comprennent :

- Se socialiser avec d'autres personnes ;
- Se sentir accepté par d'autres personnes ;
- Se sentir bien ;
- Echapper à l'ennui ;
- Faire face à de mauvaises sensations ;
- Avoir de l'aide pour son sommeil ;
- Avoir quelque chose à faire et se motiver pour.

Développer de nouveaux moyens de rencontrer ses besoins est un travail difficile. Ce programme a pour but de vous aider à développer de nouvelles stratégies pour rencontrer vos besoins, parmi lesquels les besoins sociaux, la gestion des symptômes et le fait de faire d'autres choses intéressantes de votre temps.

Développer de nouveaux moyens de rencontrer vos besoins peut vous coûter du temps et de l'effort. Cependant, la récompense de développer un mode de vie sobre et la capacité de réaliser des objectifs personnels de rétablissement font que l'effort en vaut la peine.

**Développez un plan personnel de sobriété pour soutenir vos propres objectifs de rétablissement.**

## Exemples de personnes qui réalisent des objectifs personnels de rétablissement

Lorsque les personnes commencent à adopter un mode de vie sobre, elles peuvent être encouragées en entendant d'autres personnes qui ont pris cette décision et en ont expérimenté certains des bénéfices. Lire les exemples suivants peut vous aider.

« Je pensais que l'alcool était mon meilleur ami, mais à présent, j'en sais plus. L'alcool était toujours présent lorsque j'en avais besoin, et j'ai organisé ma vie autour de la boisson, soit seule soit avec d'autres personnes. Mais la boisson m'a coûté beaucoup – elle a aggravé mes symptômes et a provoqué mon hospitalisation. Je ne pouvais pas assurer un travail, et je ne pouvais pas prendre soin de mes enfants. A présent que je suis sobre, je contrôle de nouveau ma vie. Je reste en-dehors de l'hôpital, je travaille de nouveau, et je peux mieux assurer mon rôle de mère pour mes enfants. »

*Glorissa, 38 ans, avec un trouble bipolaire, sobre depuis 8 ans*

« Décrocher de la drogue fut dur pour moi. Je pensais que la drogue était la solution à tous mes problèmes, peu importe que la plupart du temps j'étais à la masse ou défoncé. Apprendre de nouvelles méthodes de faire face à ma dépression, mes voix, et mes problèmes de sommeil, m'a aidé à contrôler mes envies irrépressibles de drogue. J'ai dû me faire de nouveaux amis, également, et ces amis semblent réellement se soucier de moi. Je me sens beaucoup mieux à présent que j'ai mon propre appartement et que je retourne à l'école. »

*Jérôme, 28 ans, avec un trouble schizo-affectif, sevré de cocaïne (crack), speed, marijuana depuis 14 mois*

**Q : Connaissez-vous quelqu'un qui a présenté des changements positifs en développant un mode de vie sobre ?**

---

---

---

---

---

## Abstinence ou limitation ?

Prendre une décision informée au sujet de votre propre usage de substances peut être difficile. Une partie de la prise de décision éclairée consiste à considérer d'arrêter totalement l'usage de substance (abstinence) ou de le limiter mais de ne pas l'arrêter complètement.

Les personnes souffrant de problèmes d'usage de substances trouvent souvent difficile de limiter leur abus de substance parce que consommer même une petite quantité les pousse à en vouloir plus. De plus, des facteurs biologiques sont à l'origine du fait que certaines personnes souffrant de maladies mentales sont très sensibles aux substances. Ceci signifie que pour certaines personnes même de petites quantités de substance peuvent avoir des effets catastrophiques. Pour cette raison, vous pouvez être mieux si vous cessez complètement l'usage de substances.

Certaines personnes souhaitent travailler sur leurs problèmes d'abus de substances, mais ne sont pas prêtes à en arrêter la consommation complètement. Pour ces personnes, diminuer la quantité d'alcool ou de drogue qu'elles consomment peut être une bonne première étape vers la sobriété. Cependant, l'abstinence est le meilleur moyen de surmonter des problèmes d'usage de substances.

**Q : Avez-vous (vous ou une personne de vos connaissances) essayé de limiter ou d'arrêter l'usage de substances dans le passé ? Qu'est-ce qui s'est passé ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Réaliser un plan personnel de sobriété

Pour réaliser vos objectifs de sobriété, il est utile de développer un plan spécifique. Ce plan devrait inclure les trois étapes suivantes :

- Identifier les raisons pour lesquelles vous souhaitez arrêter l'usage de substances.
- Développer des stratégies pour gérer les situations à haut risque.
- Trouver de nouveaux moyens de rencontrer vos besoins qui n'impliquent pas l'usage de substances.

Utilisez l'exercice suivant pour vous aider à développer un plan personnel de sobriété.

<b>Exercice : plan personnel de sobriété</b>		
<p><b>Félicitations !</b> Vous venez de franchir la première et la plus importante étape pour débarrasser votre vie des problèmes liés à l'usage de drogues et d'alcool. Réalisez ce plan en suivant les étapes mises en évidence ci-dessous. Changez ou modifiez votre plan en fonction de la manière dont il fonctionne pour vous. Partagez votre plan avec des personnes qui vous sont proches de manière à ce qu'elles puissent vous soutenir pour la réalisation de vos objectifs de sobriété.</p>		
<p><b>Étape 1 :</b> Listez une à trois raisons pour lesquelles votre vie sera améliorée si vous arrêtez d'abuser de substances. Considérez la manière dont la sobriété peut vous aider à réaliser vos objectifs personnels de rétablissement.</p>	<p><b>Comment votre vie sera améliorée en n'usant pas de substances :</b></p>	
<p><b>Étape 2 :</b> Identifiez une à trois situations à haut risque qui peuvent mener à un usage non souhaité d'alcool ou de drogue. Considérez des situations dans lesquelles vous avez abusé de substances auparavant, telles que des personnes vous proposant des substances, être sous pression pour consommer, se sentir mal, n'avoir rien à faire et avoir des envies irrépressibles.</p> <p><b>Étape 3 :</b> réalisez un plan pour la manière de faire face à ces situations à haut risque de consommation de substance. Pour chaque situation à haut risque, identifiez un à trois moyens d'y faire face.</p>	<p><b>Situations à haut risque</b></p>	<p><b>Comment faire face</b></p>
<p><b>Étape 4 :</b> trouvez de nouveaux moyens de rencontrer vos besoins. Considérez les façons dont les substances ont rencontré vos besoins auparavant, telles que traîner avec des amis, se sentir relax ou « planant », faire face aux symptômes ou avoir quelque chose à faire.</p> <p>Quels besoins les substances ont-elles rencontré ? Pour chaque besoin que vous identifiez, pensez à au moins une nouvelle stratégie pour rencontrer ce besoin.</p>	<p><b>Besoins</b></p>	<p><b>Comment rencontrer ces besoins</b></p>

--	--	--

## Se rétablir après des problèmes d'usage de substances

Le rétablissement après des problèmes d'abus de substances peut être un travail difficile. Vous avez franchi une première étape importante en reconnaissant que les effets négatifs de votre propre usage de substances dépassent les effets positifs et en décidant d'en cesser la consommation.

Des revers peuvent se produire en cours de route. Cependant, votre force et votre détermination vont payer lorsque vous deviendrez sobre. Vous êtes en droit d'être plein(e) d'espoir que le rétablissement est possible. Pratiquez les stratégies de votre plan personnel de sobriété vous aidera à réaliser vos objectifs et à grandir une fois passés les effets que les substances ont eu sur votre vie.

### Résumé des points principaux à propos de l'usage de drogues et d'alcool

- Les personnes abusent de substances pour de nombreuses raisons différentes comprenant la socialisation, l'amélioration de leur humeur, la gestion de leurs symptômes et la distraction de problèmes.
- Les problèmes courants liés à l'usage de substances comprennent l'augmentation des symptômes ou des rechutes, les problèmes sociaux, les difficultés au travail ou à l'école, les problèmes de vie quotidienne, les problèmes avec la justice, les problèmes de santé, les problèmes de sécurité et la dépendance psychologique ou physique.
- Certaines personnes souffrant de maladies mentales sont sensibles aux effets des drogues et de l'alcool et peuvent connaître des problèmes à cause de l'usage de substances même en petites quantités.
- L'usage de substances peut interférer avec les médicaments psychiatriques, les rendant souvent moins efficaces.
- Il est important de mesurer les avantages et les inconvénients de l'usage de substances et de prendre une décision éclairée à propos de la consommation.
- Si vous choisissez d'arrêter l'usage de substances, développer un plan personnel de sobriété peut soutenir vos objectifs de rétablissement.