

# JE SUIS UN PARENT, AMI (E) ET J'AI BESOIN D'AIDE AUSSI...



*Le* **Rucher**  
Centre de traitement  
des dépendances

*Organisme sans but lucratif fondé en 1990*

Il va sans dire que la détresse d'une personne près de nous, nous touche et souvent, nous bouleverse puisque l'on se sent impuissant à lui redonner espoir. On craint pour elle, puis vient le moment où l'on se surprend à penser que l'on est responsable de mettre en place des moyens afin qu'elle puisse s'en sortir!

L'équipe du Centre Le Rucher met à la disposition des proches des personnes souffrantes, résidentes ou non, cette pochette informative afin de mieux comprendre d'une part, la personne toxicomane mais aussi, l'effet que peut produire sur les proches un tel chamboulement dans votre entourage. Notre programme de 6 mois minimum commande, sans contredit, une grande motivation face au processus de changement souhaité, mais il est aussi accompagné d'un profond sentiment d'échec et d'impuissance chez nos usagers à s'en sortir seul. Accepter d'être aidé sans compter la désillusion à ne pas être en mesure de s'en sortir seul, restent des obstacles invisibles au rétablissement.

Parallèlement, il y a vous, les proches, ceux qui plus souvent qu'autrement, veulent presque autant sinon plus que ceux et celles qui souffrent... Que l'on se sente épuisé, coupable, dépassé, impuissant, en colère ou simplement à bout de nerfs, la gamme d'émotions par laquelle vous passez nécessite elle aussi, un support, une écoute, voire une aide spécifique afin de mieux comprendre.

Les informations contenues dans le présent document, ne sont pas un ensemble de formules magiques, vous vous en doutez bien... ces informations traduisent en mots simples et clairs ce qu'engendrent d'une part, les comportements de dépendance aux substances mais aussi, les effets incalculables et dévastateurs sur la famille, les proches d'une personne toxicomane.

Nous vous proposons donc quelques actions, quelques pistes à votre portée qui sauront, nous l'espérons, vous permettre de mieux comprendre le mal être d'un proche mais aussi, de mieux vous comprendre à travers les dédales de la souffrance de l'autre.

## MISE EN CONTEXTE

Notre vie, nous l'avons construite selon nos schèmes de références, nos parents, notre éducation, nos valeurs et nos croyances. Notre personnalité elle, s'est tissée au fil de nos expériences personnelles, professionnelles et relationnelles mais aussi de nos blessures et traumatismes. Souvent, notre incompréhension face à quelqu'un qui choisit l'abandon et la passivité plutôt que solutionner un problème, provoque un point de rupture significatif dans notre rapport d'aidant/aidé. Bien que la solution nous semble plutôt accessible et simple de notre point de vue, il peut en être tout autrement pour la personne souffrante. Dites-vous que ce qui est vrai pour vous ne l'est peut-être pas pour l'autre... Vous voyez donc une réalité avec vos « lunettes », vous ne voyez pas la réalité! Tout est une question de perception selon la construction de notre propre vie... et de notre personnalité!

La souffrance est bien réelle chez les personnes qui surconsomment des substances. Toutes substances confondues, celles-ci permettent d'engourdir un mal profond et éviter de ressentir une gamme d'émotions désagréables.

De cette brève et simplifiée mise en contexte, nous souhaitons vous transmettre l'importance de ne pas rester seul avec des sentiments qui auront vite fait de vous culpabiliser bien au-delà de votre responsabilité. Aussi, tout comme l'intervenant, vous pouvez proposer des pistes de solutions, des alternatives mais vous ne serez jamais responsable des résultats. L'expérience vécue au Centre Le Rucher depuis plus de 25 ans, nous a permis de rencontrer des parents et des proches de résidents et résidentes essouffés et épuisés à trop vouloir aider. Ceci dit, nous savons pertinemment bien que la ligne est mince et souvent difficile à tracer entre votre volonté à aider l'autre et votre capacité à reconnaître et respecter vos propres limites... et ce, sans se sentir coupable!

Rappelez-vous que les obstacles à une communication saine sont multiples en contexte conflictuel.

## LA CULPABILITÉ

Sentiment désagréable certes, mais légitime dirons-nous au Centre Le Rucher... ce sentiment qui vous questionne sur votre compétence parentale ou simplement celle de comprendre l'autre, ce sentiment de savoir mieux qu'une autre personne ce qu'il faut faire, ce qui est bon pour elle. Cette culpabilité peut entraîner honte et regrets bref, de vous faire porter un poids comme si vous étiez responsable de l'ensemble des choix de l'autre... car bien sûr, il s'agit de SES CHOIX quoi que l'on en pense! Bien sûr, notre « cœur de parent ou d'ami » nous « ordonne » d'être là, afin de comprendre, supporter, régler... mais jusqu'où?

Se sentir coupable ou obligé à engager une série de démarches pour en offrir davantage à celui ou celle qui souffre, souvent au-delà de nos compétences voire de nos valeurs, ne favorise pas nécessairement la mise en action chez l'aidé. Au contraire, nous avons souvent observé dans notre pratique que ces intentions très louables et sensées des proches engendraient, dans plusieurs situations, une certaine passivité chez l'aidé plutôt que de le responsabiliser. Se montrer disponible et à l'écoute représentent des éléments clés. En revanche, agir à la place de l'autre peut nuire au processus d'aide mais surtout, peut devenir source d'épuisement et de frustrations pour l'aidant.



Le Centre de crise (24/7)  
Québec  
Tél. : 418 688 4240  
Sans frais : 1 866 411 4240

Centre de prévention du suicide,  
Sans frais : 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)  
Courriel : [accueil@cpsquebec.ca](mailto:accueil@cpsquebec.ca)

La Boussole,  
Aide aux proches d'une personne atteinte  
de santé mentale  
Tél. : 418 523-1502  
Courriel : [laboussole@bellnet.ca](mailto:laboussole@bellnet.ca)

Lauberivière,  
Adultes en difficulté, logis et repas temporaires  
Tél. : 418 694-9316  
Web : [www.lauberiviere.org](http://www.lauberiviere.org)

Drogue : aide et références (24/7)  
Sans frais : 1 800 265-2626  
Courriel : [dar@info-reference.qc.ca](mailto:dar@info-reference.qc.ca)

SOS violence conjugale (24/7)  
Sans frais : 1 800 363-9010  
Web : [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)  
Courriel : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

Info services communautaires (7/7)  
Web : [www.211quebecregions.ca](http://www.211quebecregions.ca)

Centre Le Passage,  
Aide aux proches pour les personnes vivant une  
problématique de dépendance  
Tél. : 418 527-0916  
Web : [www.centrelepassage.org](http://www.centrelepassage.org)  
Courriel : [info@centrelepassage.org](mailto:info@centrelepassage.org)

## L'IMPUISSANCE

Le lien émotif qui vous lie à l'aidé induit en quelque sorte une « obligation morale » face à cette personne en détresse. Dans un tel contexte, vous vous montrez prêt à remuer ciel et terre pour que cesse cette souffrance. Cette aide sincère et spontanée risque de vous entraîner dans une spirale à votre tour, dans un gouffre sans fond, seul face à votre impuissance...

L'impuissance demeure aussi un sentiment désagréable, dirons-nous. En revanche, une fois des alternatives proposées à l'aidé, diverses possibilités d'actions, des numéros de téléphone, des ressources, etc... que pouvez-vous faire de plus? Il importe de discerner la différence entre votre culpabilité, votre impuissance et votre responsabilité. Se positionner en sauveur peut être évité par l'aidant en plaçant l'aidé à entreprendre lui-même les actions qu'il juge pertinentes pour sa propre situation.

## LA PEINE

Sentiment bien connu de tous s'il en est un, ce sentiment aussi intense soit-il, peut nous amener à entreprendre des actions pour l'autre dans le but d'apaiser notre propre sentiment...comme pour se déculpabiliser!

Parler de sa peine, l'exprimer, se confier sont des actions concrètes qui permettent de vivre sa peine non pas à travers une action pour l'autre, mais bien une action pour soi. Se sentir compris et aidé à se comprendre passe obligatoirement par l'attention que quelqu'un d'autre porte à notre endroit. De ce fait, ne vous gênez pas pour aller chercher de l'aide à votre tour et trouver une oreille attentive sans que l'on veuille vous dire quoi faire ou ne pas faire.

## LA RESPONSABILISATION

Au Centre Le Rucher, ce mot fort de sens, est au cœur de la démarche thérapeutique de nos usagers. Nous nous permettons d'avancer que les proches de nos résidents et résidentes sont aussi soumis au même processus de responsabilisation. Soit de reconnaître eux-mêmes leurs propres sentiments, limites et difficultés.

Cet exercice, disons-le, n'a rien de facile en soi! Voilà pourquoi nous nous permettons ces quelques informations afin de limiter les éternelles remises en questions, les réactions exacerbées qui ne font, trop souvent, que vous éloigner des solutions et envenimer des relations tendues et déjà passablement effritées.

En terminant, nous laissons en rubrique quelques ressources ainsi que leur site web afin que vous puissiez lancer vos propres recherches quant à l'aide requise. Nous souhaitons aussi vous informer que via l'appel téléphonique 2-1-1 sur votre clavier téléphonique, vous avez accès à un bottin d'organismes couvrants plusieurs champs d'interventions psychosociales.