

Comment créer un réseau de soutien au rétablissement

Vous êtes atteint(e) de troubles de toxicomanie ? Utilisez ce guide pour bien vous entourer de personnes qui vous aideront à retrouver un style de vie plus sain.

Troubles de toxicomanie

Les troubles de toxicomanie sont difficiles à guérir. Cela est particulièrement vrai si vous souffrez de troubles particulièrement graves. Vous avez déjà franchi une première étape importante en décidant de réduire votre consommation ou de vous abstenir de consommer des substances psychoactives. Il n'est pas simple d'admettre que l'on a un problème ou que l'on a besoin d'aide. Cela demande beaucoup de détermination.

Le chemin de la guérison passe par des hauts et des bas. Et chacun a son propre chemin. Les solutions qui fonctionnent pour quelqu'un ne fonctionneront pas forcément avec vous et vice-versa.

Pour rester sur le bon chemin, vous devez vous entourer de personnes qui vous soutiennent. Elles encourageront les changements positifs dans lesquels vous vous êtes engagé. Elles vous aideront à tenir bon dans les moments difficiles. Ces personnes constituent votre réseau de soutien.

« Un réseau de soutien au rétablissement est fait à parts égales de responsabilité et de communauté », affirme Giselle Alexander, LCSW, thérapeute agréée et conseillère du programme AbleTo. Les troubles de toxicomanie vous enferment et avec les personnes qui ont alimenté les vieilles habitudes que vous ne supportez plus. Mais un réseau de soutien au rétablissement peut vous aider à construire de nouveaux systèmes plus sains autour de vous. »

Il existe 4 types de personnes dont tout le monde a besoin dans son réseau de soutien au rétablissement. Nous passerons en revue chacun de ces types et expliquerons pourquoi ils sont importants.

1. Les professionnels de la santé

« La première étape de tout parcours de rétablissement devrait être de rencontrer un professionnel, » explique Mme Alexander. Ce peut-être votre médecin. Ou un psychiatre. Ou même un conseiller agréé en troubles de consommation de drogues ou d'alcool. Essayez de consulter le site Web de votre assurance ou de faire des recherches sur Google.

« Il est important qu'une personne ayant la formation adéquate évalue votre situation, » explique-t-elle. « Ces professionnels peuvent vous aider à déterminer les mesures à prendre. Il n'existe pas de solution unique qui convienne à tout le monde. Et avec certaines substances, il est dangereux d'arrêter de les prendre trop subitement. »

Pour les personnes atteintes de formes légères ou modérées de trouble de toxicomanie, la guérison peut impliquer des phases de consommation avec modération couplées à des médicaments anti-rechute. Pour celles qui souffrent des formes plus sévères, l'abstinence pourrait être la voie à suivre.

Dans tous les cas, un accompagnement psychologique sera probablement nécessaire. Les prestataires de soins de santé mentale sont également une source clé de soutien. Ils peuvent vous aider à comprendre pourquoi les drogues sont devenues une béquille pour vous. Ils peuvent vous apprendre des façons positives de gérer le stress. Et ils peuvent vous aider à assouplir votre façon de penser.

« Un thérapeute ou un coach peut travailler avec vous pour créer un plan de rétablissement, » explique Mme Alexander. « Si possible, essayez de trouver un(e) coach ou un(e) thérapeute spécialisé(e) dans les troubles de toxicomanie. Elles auront des idées précises pour vous aider à rester impliqué dans le processus de rétablissement. »

Les thérapeutes et les coach utilisent des techniques scientifiquement fondées pour vous aider à identifier les pensées, les émotions et les comportements qui augmentent vos tentations d'avoir des tentations. De cette façon, vous pouvez créer de nouvelles routines pour remplacer les anciennes qui ne vous convenaient pas.

Si les coûts constituent un obstacle, il vaut la peine de vérifier quels prestataires peuvent être couverts par votre assurance maladie. Certains prestataires peuvent également vous proposer des tarifs dégressifs.

2. Groupes de soutien

La recherche montre que les groupes en présentiel et les groupes virtuels peuvent aider au rétablissement. Les groupes virtuels peuvent être idéaux pour les personnes qui vivent dans des régions reculées, où l'accessibilité peut poser problème.

Quel que soit votre choix, vous rencontrerez des personnes confrontées aux mêmes défis et à des déclencheurs similaires. « En rencontrant d'autres personnes en rétablissement ou des amis sobres, vous éviterez les situations qui augmentent les risques de rechute », explique Mme Alexander.

« Les groupes de soutien peuvent également être un bon endroit où aller si vous avez besoin d'un parrain, » poursuit Mme Alexander. « Il s'agit de personnes qui ont fait des progrès dans leur rétablissement. Ils partagent leurs expériences pour aider les autres qui essaient de rester sobres. »

Il se peut que vous tombiez facilement sur quelqu'un qui soit prêt(e) à assumer ce rôle. Mais ce n'est pas grave si ce n'est pas le cas. Souvent, la personne qui mène la réunion demande qui parmi les participants recherche un parrain. Cela peut être l'occasion de nouer des liens avec quelqu'un qui a parcouru un chemin similaire.

Une chose à retenir lorsque vous commencez à assister aux réunions : Comme les autres participants sont probablement eux aussi en difficulté, il faudra peut-être du temps pour nouer des relations. Et certaines personnes pourraient se montrer hésitantes à nouer de nouvelles relations. Faites preuve de patience avec elles et bien sûr avec vous-même.

3. Des personnes qui partagent vos centres d'intérêt et vos priorités

Des activités de loisirs saines favorisent votre bien-être général. Cela est également vrai en cas de rétablissement. Ils peuvent être un exutoire positif pour notre énergie et nos passions. Et ils aident à soulager le stress qui pourrait déclencher une rechute. Ils vous permettent également d'entrer en relation avec des personnes qui partagent vos centres d'intérêt.

« Nos addictions peuvent avoir consommé une grande partie de notre temps personnel, » explique Mme Alexander. « Trouver des loisirs et des centres d'intérêt qui soutiennent nos nouvelles valeurs et nos nouveaux objectifs peut détourner votre attention de la dépendance. Ils vous donnent des raisons d'espérer. »

Les centres de loisirs et religieux locaux peuvent être de bons points de départ pour trouver des groupes. Les tableaux d'affichage des cafés peuvent également annoncer des événements et des groupes. Vous pouvez également rechercher vos centres d'intérêt spécifiques sur des sites comme Meetup pour vous connecter à des groupes d'intérêt dans votre région.

4. Une famille et des amis solidaires

Les proches peuvent être de puissants alliés. Mais ils doivent comprendre vos nouvelles priorités et ce dont vous avez besoin pour réussir votre rétablissement. (Le copain de fac qui vous pousse à sortir boire un coup le week-end ? Ce n'est probablement pas la personne idéale à côtoyer en ce moment.)

« Au début, soyez sélectif(ve) quant aux personnes à qui vous demandez de l'aide, » explique Mme Alexander. Elle recommande de commencer par des personnes avec qui vous êtes resté(e) en contact et qui auront une influence positive quant à votre sobriété. « Demandez-leur d'être patientes avec vous. Faites-leur comprendre que vous voulez qu'elles vous aident à rester responsable, tout autant que vous voulez qu'elles vous encouragent. »

Au début, il se peut qu'elles ne sachent pas comment vous aider. Mais vous pouvez leur faire différentes suggestions. Soyez franc(he) à propos de vos difficultés. Et n'hésitez pas à préciser le type de soutien que vous recherchez. Peut-être est-ce d'aller à une réunion d'un groupe de soutien ouvert. Ou essayer une nouvelle activité de loisirs. N'oubliez pas : Ces personnes veulent vraiment vous aider. Elles ne considèrent pas cela comme une contrainte.

Si un(e) ami(e) ou un membre de votre famille vous contacte en premier, vous pourriez avoir du mal à répondre. Cela peut être particulièrement vrai si vous avez agi d'une manière que vous regrettez alors que vous étiez en pleine dépendance. Il est important d'apprendre à gérer ces émotions difficiles et de ne pas les laisser vous empêcher d'accepter de l'aide. Donnez-vous le droit de ressentir les choses et de les nommer. Un journal peut servir d'espace sûr pour aborder tout ce qui vous passe par la tête.

Vous méritez bien qu'on vous soutienne

Il se peut que vous sentiez des résistances à l'idée de devoir créer un réseau de soutien. Ou que vous vous demandiez qui *voudrait* vraiment être là pour vous pendant votre rétablissement. Mais en réalité, il y a autour de vous plein de personnes qui ne souhaitent que votre bonheur et qui vous souhaitent de vivre en bonne santé. Des personnes qui veulent vous voir épanoui(e). Et elles savent bien qu'il y aura des hauts et des bas pour y parvenir.

« La rechute est considérée comme faisant partie du rétablissement, » affirme Mme Alexander. « Personne n'est parfait. Les erreurs nous donnent l'occasion de réfléchir à ce qui nous a poussé à rechuter. Nous pouvons alors développer des capacités d'adaptation et des ressources intérieures supplémentaires. Et bien sûr, nous appuyer sur notre réseau de soutien. »

Les informations présentées sur ce site sont de nature générale. Le site propose des informations sur la santé destinées à enrichir votre autogestion de la santé. Il ne fournit pas de conseils médicaux ni de services de santé et ne vise pas à remplacer les conseils professionnels ni à couvrir des services ou des produits cliniques spécifiques. L'inclusion de liens vers d'autres sites Web n'implique aucune approbation du contenu de ces sites Web tiers.

Sources

SAMHSA. [Find help and treatment](#).

Borkman T, Munn–Giddings C, Boyce M. Self-help/Mutual aid groups and peer support. [Voluntaristics Review](#). 2020;5(2-3):1-219.

SMART Recovery. [Page d'accueil \(an anglais\)](#). 2023.

Alcoholics Anonymous. [Page d'accueil \(an anglais\)](#). 2023.

Cocaine Anonymous. [Page d'accueil \(an anglais\)](#).



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Consultez le site optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoin de soins urgents. En cas d'urgence, composez le 911 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche de chez vous. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Consultez votre clinicien pour connaître vos besoins particuliers en matière de soins de santé, de traitement ou de médicaments. Compte tenu du risque de conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera fourni sur des questions susceptibles de donner lieu à une action en justice contre Optum ou ses sociétés affiliées, ou contre toute entité par l'intermédiaire de laquelle l'appelant reçoit les services concernés, directement ou indirectement (par exemple, l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans tous les États ou pour toutes les tailles de groupes et peuvent faire l'objet de modifications. Des exclusions et des limitations de couverture peuvent s'appliquer.