

# Prendre soin de soi

Lorsque vous aidez un proche dans une démarche de rétablissement, assurez-vous aussi de prendre soin de vous-même.



## Aider une personne en cours de rétablissement a beaucoup de valeur

Que vous passiez de temps en temps ou que vous soyez présent(e) tous les jours, aider quelqu'un à se soigner et à se rétablir peut faire une grande différence.

Les personnes en cours de traitement ou de rétablissement ont beaucoup plus de chances d'atteindre la sobriété lorsqu'elles ont un réseau de soutien solide. Savoir que des personnes se soucient d'elles et sont présentes émotionnellement et dans la pratique peut les aider à garder leur motivation. Cela peut les aider à rester optimistes et à garder courage et se sentir davantage responsables de leurs choix. Les prendre en charge dans leurs tâches au quotidien, comme la préparation des repas ou le ménage, offre un répit dans leur stress et les aide à mieux se concentrer sur leur travail de rétablissement.

Mais en même temps, en tant que proche de cette personne en rétablissement, vous devez aussi prendre soin de vous-même. La manière dont vous apportez votre soutien, la fréquence et l'ampleur de celui-ci doivent être équilibrées par rapport à vos propres besoins. Voici quelques conseils pour prendre soin de vous-même.



## Prenez soin de vous

Il est essentiel que vous restiez en bonne santé, surtout si vous voulez être présent(e) pour une personne que vous aimez. Pour cela, mangez des aliments nutritifs, dormez bien et suffisamment et prenez le temps de vous relaxer et de rester actif(ve). Faites des choses que vous aimez et faites des pauses quand il le faut.

Si vous ne faites pas passer votre santé avant tout, vous risquez de développer un stress chronique, voire un burn-out et de tomber dans l'anxiété, la dépression, voire dans d'autres maladies mentales graves. Vous risquez aussi de détériorer votre condition physique.

Selon la situation, vous pourriez venir habiter de temps en temps avec la personne que vous souhaitez aider. Vous devez être très clair(e) sur le temps que vous pouvez lui consacrer, et sur vos propres limites psychologiques dans votre relation de soutien. Et honorer ces limites.



## Un vrai parcours du combattant

Le rétablissement prend du temps et chacun suit son propre parcours, en fonction de ses besoins uniques et de ses préférences. Modifier ses comportements est une chose difficile pour tout le monde. Ce qui fonctionne bien pour une personne peut ne pas fonctionner pour une autre. Certaines personnes répondent bien à la psychothérapie et à l'abstinence, tandis que d'autres répondent mieux à un traitement qui comprend une prise de médicaments d'aide au sevrage ou de traitement des troubles de toxicomanie (y compris avec des opioïdes).

Les études montrent que plus de la moitié des personnes qui demandent et obtiennent de l'aide améliorent leur qualité de vie au bout de trois mois. Mais n'oubliez pas, de nombreuses personnes essaient de se désintoxiquer plusieurs fois avant d'y parvenir. Les rechutes ne sont pas un signe de faiblesse. Elles sont une souffrance qui fait partie de la désintoxication pour certaines personnes.

Faites tout votre possible pour garder patience, redéfinir vos attentes quand il le faut et pour rester une source de soutien. Si votre proche rechute, encouragez-le à réessayer.

**Important :** N'oubliez pas aussi de célébrer les victoires sur le parcours de rétablissement.



## Acceptez vos émotions

Il est normal de ressentir tous genres d'émotions lorsque vous aidez une personne à se désintoxiquer. Parfois, de la déception, de la colère et de la frustration. Parfois des émotions assez contraires. Votre proche est sur un chemin. Et vous avec lui/elle. Traitez-vous vous-même avec bienveillance et compassion.

Si vous commencez à ressentir des émotions négatives, prenez soin de vous. Respirez profondément, comptez jusqu'à 10 ou fermez les yeux pendant un moment. Si les émotions persistent, essayez d'en comprendre la source. Attention au stress chronique et au burn-out. Vous avez le droit de faire des pauses. Contactez vos amis ou les membres de votre famille pour qu'ils prennent le relais de manière à pouvoir vous reposer. Faites savoir à votre proche que vous devez aussi prendre soin de vous-même et que vous reviendrez les aider prochainement.



## Trouvez du soutien

Lorsque vous vivez le parcours de rétablissement avec votre proche, il est essentiel que vous trouviez aussi des sources de soutien pour vous-même. Contactez des personnes que vous connaissez qui ont vécu des expériences similaires et qui comprendront ce que vous vivez. Envisagez de rejoindre un groupe de soutien pour les familles et les proches de personnes en voie de rétablissement. Contactez un thérapeute ou un conseiller pour vous faire guider et vous aider à garder votre équilibre.

Si vous ne savez pas par où commencer, interrogez l'Internet et essayez de trouver des groupes de soutien dans votre région ou en ligne. Des hotlines aux groupes de chat, en passant par les groupes en personne et les ressources pour mieux s'éduquer, de nombreuses organisations, services et ressources existent dans la communauté.

### Sources

National Addictions Management Service. [How to help your loved one](#).

Alcohol and Drug Foundation. [Supporting someone through recovery](#). 10 mai 2024.

American Addiction Centers. [10 tips to protect caregivers of someone living with addiction](#). Jan. 30, 2024.

Cleveland Clinic. [Caregiver burnout: What it is, symptoms & prevention](#). Aug. 16, 2023.

HealthDirect. [Drugs and alcohol misuse – how to help someone](#). Feb. 2024.

Mind. [Helping someone with drug and alcohol problems](#). June 2022.



### Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Consultez le site [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



**Ce programme ne doit pas être utilisé pour des situations d'urgence. En cas d'urgence, composez le 911 ou rendez-vous au service d'urgence le plus proche.** 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.