



TROUBLES DE L'USAGE DE SUBSTANCES¹

Une personne qui consomme souvent des drogues, des médicaments ou de l'alcool malgré les effets négatifs durables pourrait avoir un trouble de l'usage de substances.

Le trouble de l'usage de substances doit souvent être traité par des professionnels de la santé. Il peut s'accompagner d'une dépendance à la fois psychologique et physique.

Si une personne que vous connaissez a un ou plusieurs des comportements suivants, il se peut qu'elle ait un trouble de l'usage de substances.

- Envie constante de consommer des substances
- **Beaucoup de temps accordé à la recherche de substances**
- Augmentation des doses de la substance pour avoir le même effet (tolérance)
- **Incapacité à arrêter ou diminuer la consommation**
- Utilisation continue de substances même si elle cause :
 - des effets négatifs sur la santé;
 - des difficultés à accomplir les obligations professionnelles ou scolaires;
 - des problèmes sociaux ou familiaux;
 - l'abandon d'activités importantes;
 - des changements de comportements et d'humeur extrêmes.

CONSEILS POUR MAÎTRISER SA CONSOMMATION D'ALCOOL²

- Buvez de l'eau si vous avez **soif**. **L'alcool ne permet pas de diminuer la soif.**
- Avant de boire de l'alcool, **mangez** quelque chose : cela permet d'avoir l'estomac plein et de mieux gérer l'alcool.
- Buvez **dans un verre (toujours le même)** et non à la bouteille. Si vous buvez à la bouteille, vous consommerez davantage.
- Si vous buvez, **alternez** avec des boissons sans alcool ou diluez votre boisson alcoolisée avec du jus ou de l'eau.
- Donnez-vous un **maximum** de verres **à ne pas dépasser**.
- **Ne mélangez pas** alcool et drogues.
- Si vous êtes fatigué, stressé ou préoccupé, **ne consommez pas**.
- Si vous voulez réduire votre consommation, **changez vos habitudes!** Vous pouvez vous cuisiner un de vos repas préférés, faire une promenade à l'extérieur, prendre un bain, etc.
- Si vous buvez principalement à la maison, n'y gardez pas une grande quantité d'alcool. Achetez seulement ce que vous consommerez le jour même ou demandez à un ami de le faire si vous êtes en isolement.
- Optez pour des boissons à **faible teneur en alcool**, comme de la bière au lieu du vin.
- **Notez votre consommation**. Tenez un journal de votre consommation sur plusieurs semaines.
- Si vous en avez un, poursuivez votre **journal de rétablissement**.

1 <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/usage-problematique-substances.html>

2 <https://aide-alcool.be/conseils-de-consommation>



Durant la pandémie de COVID-19, il se peut que vous ayez des difficultés à avoir accès à de l'alcool. Les commerces qui vendent les boissons alcoolisées peuvent avoir des horaires plus limités que d'habitude ou peu de personnel; il est possible qu'ils ne fonctionnent que par livraison et refusent l'argent comptant.

IMPORTANT

Il faut comprendre que dans cette situation, il est préférable d'opter pour des méthodes qui réduisent les conséquences négatives de la consommation. Si la personne réalise qu'elle veut arrêter sa consommation, il est fortement conseillé qu'elle en discute avec un professionnel de la santé.

SI VOUS ÊTES AVEC D'AUTRES PERSONNES DANS VOTRE MAISON

- **Ne forcez pas quelqu'un à consommer** si cette personne n'en a pas envie.
- Ne vous forcez pas à consommer parce que les autres autour de vous le font. **Le refus est un acte de force et non de faiblesse.** Dites simplement que vous essayez de réduire votre consommation.
- **Prévenez-vous les uns les autres** si vous voyez que la consommation commence à dépasser les limites. Si quelqu'un se met à « exagérer », ne l'encouragez pas à consommer plus.
- Essayez des cocktails **sans alcool** (« **mocktails** »).
- **Ne partagez pas** vos verres ou vos bouteilles avec les autres.

OPTEZ POUR LA MODÉRATION

Les **femmes** qui veulent consommer de l'alcool de façon modérée devraient se limiter à **2 verres par jour** et à **10 verres par semaine** au maximum.

Les **hommes** qui veulent consommer de l'alcool de façon modérée devraient se limiter à **3 verres par jour** et à **15 verres par semaine** au maximum.

Afin d'éviter qu'une dépendance ne s'installe, il est recommandé de ne pas consommer **au moins une ou deux journées par semaine.**

RESSOURCES

Alcool : Connaître ses limites

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances a créé un guide pratique d'évaluation de la consommation d'alcool. https://ccsa.ca/sites/default/files/2019-08/CCSA-Knowing-Your-Limits-with-Alcohol-Guide-2019-fr_0.pdf

Alternalcohol – Recettes de cocktails sans alcool <https://alternalcohol.com/boissons>

Educ'alcool <https://educalcohol.qc.ca/>



CONSEILS POUR LES PERSONNES QUI CONSOMMENT DES DROGUES³

- **Lavez-vous souvent les mains** à l'eau tiède, avec du savon et pendant au moins 20 secondes. Utilisez un **désinfectant** si vous n'avez pas de savon.
- Si vous vous déplacez à différents endroits, lavez-vous les mains dès votre arrivée et juste avant votre départ.
- Si vous utilisez un mouchoir en papier, **jetez-le** dans une poubelle et lavez-vous les mains.
- Toussez et éternuez dans votre coude.
- **Ne partagez pas** votre matériel de consommation (cigarettes, pipes, seringues, bouteilles, etc.).
- Préparez votre drogue vous-même et assurez-vous de ne pas toucher la drogue ou le matériel d'autres personnes.
- Si vous vous injectez une substance, essayez de le faire vous-même – si vous avez besoin d'aide, **n'ayez pas de contact direct** avec la personne et tentez de rester à une distance d'au moins deux mètres l'un de l'autre.
- **Limitez** votre consommation afin d'**éviter une surdose**.
- **Préparez-vous** pour éviter d'être en sevrage si la substance que vous consommez n'est plus disponible.

SI VOUS ÊTES EN TRAITEMENT POUR UNE DÉPENDANCE AUX OPIOÏDES (MÉTHADONE, SUBOXONE, ETC.)

Il se pourrait que vous receviez plus de doses non supervisées en raison des mesures d'isolement – vérifiez la possibilité auprès de votre médecin ou de votre pharmacien ou infirmier au centre de santé.

IMPORTANT

Il faut comprendre que dans cette situation, il est préférable d'opter pour des méthodes qui réduisent les conséquences négatives de la consommation. Si la personne réalise qu'elle veut arrêter sa consommation, il est fortement conseillé qu'elle en discute avec un professionnel de la santé.

RESSOURCES

Publication du ministère de la Santé et des Services sociaux : *Coronavirus (COVID-19) – Conseils et mesures préventives destinés aux personnes utilisatrices de drogues et aux personnes en situation d'itinérance* <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-27W.pdf>

3 <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-27W.pdf>



CHANGEZ-VOUS LES IDÉES

Ce moment est tout indiqué pour prendre soin de vous et rétablir vos priorités. Il est bien de trouver des **activités** qui nous permettent d'éviter de consommer en nous changeant les idées.

En voici des exemples :

- Pratiquez une activité qui vous passionne.
- Lisez un livre.
- Écrivez vos émotions et vos pensées dans un journal.
- Dessinez, peignez ou faites de l'artisanat.
- Créez un moment Facetime ou Skype avec votre entourage.
- Dansez dans le salon.
- Cuisinez, échangez des recettes.
- Allez marcher.
- Prenez le temps de demander à vos proches comment ils se sentent et de leur dire que vous les aimez.
- Établissez-vous des objectifs pour la journée ou la semaine.

Réseaux sociaux

Évitez les réseaux sociaux. Les nouvelles véhiculées sur ces réseaux peuvent parfois créer beaucoup de stress, et certaines publicités peuvent encourager la consommation de substances. Il est bien de se fixer un temps limité sur ces réseaux.

Budget

Pourquoi ne pas prendre l'habitude de noter les montants que vous dépensez pour vos substances? Cela vous donnera l'occasion de réfléchir à votre consommation et à sa présence dans votre vie. Consommer coûte cher!

Avec la crise sanitaire que nous vivons, il est important de bien gérer les dépenses et de prioriser les besoins essentiels pour notre famille.