

## BRISER LE SECRET BRISER L'ISOLEMENT

### Info-Santé / Info-Social

24 heures sur 24

7 jours sur 7

811

### Centre d'intervention et de prévention du suicide Côte-Nord

1 866 277-3553

### Drogue, aide et référence

Service téléphonique problèmes alcool/drogue  
accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine, à  
travers tout le Québec

1 800 265 2626

### AL-ANON — ALATEEN

[www.al-anon-quebec-est.org](http://www.al-anon-quebec-est.org)

1 888 4AL-ANON

1 888 425-2666

### AA-Alcooliques Anonymes

[www.aa-quebec.org](http://www.aa-quebec.org)

## NOS INSTALLATIONS

**1 800 418-5704 Baie-Comeau**

**1 800 962-9761 Sept-Îles**

### Baie-Comeau

659, boulevard Blanche  
418 589-5704

625, rue des Épilobes  
418 589-2003

### Blanc-Sablon

1070, boulevard Docteur-Camille-Marcoux  
418 461-2144

### Fermont

1, rue Aquilon  
418 287-5461

### Forestville

8, 10<sup>e</sup> Rue  
418 587-2204

### Havre-Saint-Pierre

1035, promenade des Anciens  
418 538-2955

### La Tabatière

418 773-2232

### Les Escoumins

4, rue des Pilotes  
418 233-3143

### Port-Cartier

3, rue Shelter Bay  
418 766-2572

### Sept-Îles

531, avenue Gamache  
418 962-9761

## CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LA CÔTE-NORD

Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord dessert une population d'environ 95 000 habitants sur un territoire s'étendant de Tadoussac à Blanc-Sablon (près de 1 300 km de littoral), en passant par l'île d'Anticosti et les villes nordiques de Fermont et de Schefferville.

Le CISSS de la Côte-Nord est responsable de planifier, coordonner, organiser et offrir des services sociaux et de santé à l'ensemble de la population de la région. Il compte une cinquantaine d'installations et regroupe 3 600 employés.

### Direction des programmes de santé mentale, dépendance, itinérance et services sociaux généraux

659, boulevard Blanche  
Baie-Comeau (Québec) G5C 2B2  
418 589-5704  
1 800 418-5704 (sans frais)



*Suivez-nous!*

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord

[www.cisss-cotenord.gouv.qc.ca](http://www.cisss-cotenord.gouv.qc.ca)

**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Côte-Nord**

Québec 



## SERVICES À L'ENTOURAGE

**AIDE AUX PERSONNES  
AFFECTÉES PAR LA  
CONSOMMATION D'UN PROCHE**

**DIRECTION DES PROGRAMMES  
SANTÉ MENTALE, DÉPENDANCE,  
ITINÉRANCE ET SERVICES  
SOCIAUX GÉNÉRAUX**

Québec 

Octobre 2022

## LE PROGRAMME DÉPENDANCE DU CISSS DE LA CÔTE-NORD

Le CISSS de la Côte-Nord offre, sur l'ensemble du territoire nord-côtier, des services de réadaptation aux personnes qui vivent une dépendance, ainsi qu'à leur entourage et aux membres de leur famille.

En effet, il est difficile de se sentir impuissant devant les comportements nuisibles et souvent destructeurs d'une personne qui nous est chère.

Comme parent, frère, sœur, ami ou conjoint, vous en vivez directement les conséquences. Il peut s'avérer utile d'en discuter avec une personne extérieur à la situation afin d'y voir plus clair.

Si vous le souhaitez, nous pouvons vous rencontrer afin de vous offrir le soutien dont vous avez besoin. Nos services sont gratuits et confidentiels.

Vous trouverez, dans ce dépliant, des informations vous permettant d'identifier lorsqu'une situation devient préoccupante ainsi que des exemples d'attitudes favorables à adopter envers une personne vivant une dépendance.

Nous vous suggérons également des lectures susceptibles de vous intéresser ou de vous aider. Enfin, vous y trouverez les numéros de téléphone de nos différentes installations et d'autres ressources pouvant vous être utiles.

*L'équipe du programme dépendance*

## ÊTES-VOUS CONCERNÉS PAR LA CONSOMMATION D'UN PROCHE

La quantité d'alcool consommée par une autre personne vous préoccupe-t-elle?

Avez-vous des ennuis d'argent en raison de la consommation d'alcool d'une autre personne?

Mentez-vous pour cacher la consommation d'alcool de quelqu'un d'autre?

Croyez-vous que si la personne qui boit vous aimait, elle cesserait de boire pour vous faire plaisir?

Rejetez-vous la responsabilité de la personne qui boit sur ses camarades?

Les projets sont-ils fréquemment chambardés ou annulés ou les repas sont-ils retardés à cause de la personne qui consomme?

Faites-vous des menaces telles que : « Si tu ne cesses pas de boire, je vais te quitter »?

Essayez-vous discrètement de sentir son haleine?

Avez-vous peur de contrarier la personne qui boit, de crainte de provoquer une surconsommation?

Avez-vous déjà été blessé ou gêné par la conduite du consommateur?

Les jours de congé et les rassemblements sont-ils gâchés à cause de la consommation d'alcool?

Avez-vous déjà songé à demander l'aide de la police parce que vous aviez peur de la violence?

Fouillez-vous pour trouver de la boisson cachée?

Vous arrive-t-il souvent d'être en voiture avec un conducteur qui a bu?

La peur ou l'anxiété vous font-elles refuser des invitations?

Éprouvez-vous parfois un sentiment d'échec en songeant à tout ce que vous avez fait pour contrôler sa consommation?

Pensez-vous que vos autres problèmes seraient résolus si cette personne cessait de boire?

Avez-vous déjà menacé de vous blesser pour effrayer cette personne?

Vous sentez-vous habituellement fâché, confus ou déprimé?

Avez-vous l'impression que personne ne comprend vos problèmes?

Quel est votre nombre de « oui »? Si vous avez répondu « oui » à quatre questions ou plus, pourquoi ne pas consulter?

OUI

## QUELQUES INDICES D'UNE CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE

Placez-vous en mode observation quelques instants. Le temps de regarder l'autre, celui ou celle dont la consommation vous préoccupe. Notez les indices qui vous mettent la puce à l'oreille (aide-mémoire ci-dessous) et qui vous font penser qu'un problème existe peut-être.

**Prenez une pause, réfléchissez et consultez au besoin.**

La personne augmente la quantité et la fréquence de ses consommations d'alcool et de drogue.

La personne s'irrite ou se met sur la défensive lorsqu'on lui parle de sa consommation d'alcool et de drogue.

La personne s'invente des excuses pour justifier sa consommation d'alcool et de drogue et blâme les autres.

La personne fait des promesses de diminuer sa consommation d'alcool et de drogue et ne les tient pas.

La personne peut mentir au sujet de sa consommation d'alcool et de drogue.

La personne est préoccupée par sa consommation d'alcool et de drogue et sa vie semble centrée sur cette consommation.

La personne commence à éviter la famille, les amis et les activités sociales habituelles.

La personne vit des problèmes à la maison, au travail ou à l'école en raison de sa consommation d'alcool et de drogue et, malgré cela, elle maintient ses habitudes.

La personne est en conflit avec sa famille en raison de sa consommation d'alcool et de drogue.

La personne est, de façon inhabituelle, déprimée, honteuse, craintive et a mauvaise conscience.



## ATTITUDES FAVORABLES

Si vous croyez qu'il existe un problème lié à l'alcool ou aux drogues dans votre famille, choisissez le bon moment pour entamer le sujet. Ce n'est pas une bonne idée d'aborder le sujet lorsque vous êtes en colère ou lorsque la personne est sous l'effet de l'alcool ou de la drogue.

Dites à la personne que la situation vous inquiète et que c'est la raison pour laquelle vous abordez la question. Des accusations peuvent entraîner la personne à nier son problème, même si celui-ci existe. Par exemple, lui dire « ça m'a beaucoup inquiété lorsque tu es rentré soûl hier soir » est mieux que « t'es rien qu'un ivrogne ».

Vous devez également parler des effets que l'usage d'alcool ou d'autres drogues a sur vous, sur les membres de la famille et sur la personne qui en fait l'usage.

Offrez votre soutien. Dites à la personne que vous êtes prêt à l'aider à changer ce qui peut être à l'origine de sa consommation.

N'oubliez pas qu'il est normal de ressentir de la colère et de continuer d'aimer la personne aux prises avec le problème. Même si vos sentiments semblent très forts et troublants, il est normal de les ressentir.

Renseignez-vous sur l'usage d'alcool et d'autres drogues et sur les ressources disponibles dans votre collectivité.

Ne vous sentez pas coupable du problème lié à l'alcool ou aux autres drogues d'un membre de votre famille. Ce n'est pas votre faute, vous n'êtes pas la cause du problème. Vous n'êtes pas en mesure de le maîtriser ni de le traiter.

Évitez de protéger la personne aux prises avec un problème. Lui trouver des excuses, comme téléphoner à son employeur et prétendre qu'elle est malade, n'est pas profitable à long terme.

Soyez patient! Les choses ne se régleront pas nécessairement dans l'immédiat. L'important est que les membres de votre famille essaient de travailler ensemble et que les efforts de chacun soient reconnus et appréciés.

N'oubliez pas que votre propre santé, votre sécurité et votre bien-être sont importants. Participez à des activités qui vous permettront de poursuivre votre vie. Adoptez un passe-temps, inscrivez-vous à un club, faites du sport ou du bénévolat. Prenez soin de vous!