



Novembre 2017

Trouver des traitements de qualité pour les dépendances au Canada

.....
Guide sur le traitement de la
consommation d'alcool et de drogue
.....

Cette publication a été reproduite et adaptée à partir du *Guide to Finding Quality Addiction Treatment*, avec l'autorisation du National Center on Addiction and Substance Abuse, situé à New York (NY), É.-U.

Cependant, le National Center on Addiction and Substance Abuse n'a pas examiné ni approuvé ce guide, et le Conseil exécutif canadien sur les toxicomanies et le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances sont seuls responsables de son contenu.

La production de cette ressource a été rendue possible grâce à une contribution financière du gouvernement de l'Alberta. Les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles du gouvernement de l'Alberta.

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2017.
CCDUS, 500-75 rue Albert
Ottawa, ON K1P 5E7
Tél.: 613-235-4048
Courriel : info@ccsa.ca



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances



Canadian Executive Council on Addictions
Conseil exécutif canadien sur les toxicomanies

Préambule

Décider d'aller chercher de l'aide pour traiter une dépendance à l'alcool ou à la drogue peut être l'une des décisions les plus importantes d'une vie. Il faut dire que les personnes aux prises avec une dépendance qui obtiennent l'aide nécessaire peuvent se rétablir de façon durable. Comme les autres problèmes de santé chroniques, la dépendance requiert une prise en charge et un soutien; il est donc crucial de faire appel à un professionnel ayant des compétences et une expertise dans le domaine.

Le présent guide contient de l'information sur les différentes options de traitement offertes au Canada et propose des questions importantes à poser à un fournisseur de traitement des dépendances ou de soins de santé au moment d'envisager la participation à un programme de traitement. Ce guide ne vous dira pas quelle est la meilleure option pour vous, car il existe de nombreux parcours de rétablissement, et ces parcours sont propres à chacun. Ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionnera pas forcément pour une autre. L'essentiel pendant la recherche de services et d'aide, c'est de poser les bonnes questions, de façon à prendre des décisions et à faire des choix appropriés. Ce guide est un point de départ vers le rétablissement. Vous trouverez à la page 12 une liste de sites Web et de numéros de téléphone à utiliser lorsque vous serez prêt à vous informer sur les traitements offerts dans votre province ou territoire.

Le présent guide ne remplace pas les conseils d'un fournisseur de traitement des dépendances ou de soins de santé. **En cas d'urgence ou de danger immédiat, composez le 9-1-1. Pour connaître les lignes d'écoute et d'aide en cas de crise de votre province ou territoire, consultez la page suivante.**

Lignes d'écoute et d'aide

Colombie-Britannique

310 Mental Health Support (24/7)
Tél. : 310-6789

Ligne d'urgence provinciale (24/7)
Tél. : 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)

Autres lignes d'aide
www.bc211.ca/help-lines

Alberta

Health Link : 811
www.ahs.ca/amh
Ligne d'aide sur les dépendances
Tél. : 1-866-332-2322
Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des
Premières Nations et des Inuits
Tél. : 1-855-242-3310
Réseau des lignes de détresse au Canada -
Alberta
http://cdln-rldc.ca/fr/portfolio_category/alberta-fr

ConneCTeen
Tél. : 1-403-264-8336 (24/7)
Message texte : 587-333-2724
(soirs et fins de semaine)
calgaryconnecteen.com (service de clavardage)

Distress Centre Calgary (24/7)

Tél. : 1-403-266-HELP (4357)
www.distresscentre.com (service de clavardage)

Autres centres et lignes d'aide :
suicideprevention.ca/alberta-crisis-centres

Saskatchewan

Ligne Info-Santé (24/7)
Tél. : 811 ou 1-877-800-0002
Tél. : 1-306-766-6600

Manitoba

Ligne d'aide contre les dépendances
du Manitoba (24/7)
Tél. : 1-855-662-6605

Klinic Crisis Line (24/7)

Tél. : 1-888-322-3019
Tél. : 1-204-786-8686
Lignes d'aide locales :
<http://www.gov.mb.ca/health/mh/crisis.htm>

Ontario

Ligne d'aide sur la drogue et l'alcool (24/7)
Tél. : 1-800-565-8603
Tél. : 1-519-439-0174

Québec

Drogue : aide et référence (24/7)
Tél. : 1-800-265-2626
Tél. : 1-514-527-2626

Nouveau-Brunswick

Ligne d'écoute Chimo (24/7)
Tél. : 1-800-667-5005
Tél. : 1-450-HELP (4357)

Nouvelle-Écosse

Ligne d'aide en santé mentale et en dépendance (24/7)
Tél. : 1-888-429-8167

Île-du-Prince-Édouard

Ligne d'écoute de l'Î.-P.-É. (24/7)
Tél. : 1-800-218-2885

Terre-Neuve-et-Labrador

Ligne provinciale d'urgence en santé mentale
Tél. : 1-888-737-4668
Tél. : 1-709-737-4668

Nunavut

Ligne d'aide Kamatsiaqtut (24/7)
Tél. : 1-800-265-3333
Tél. : 1-867-979-3333

Territoires du Nord-Ouest

Ligne d'aide des T.N.-O. (24/7)
Tél. : 1-800-661-0844

Yukon

Ligne d'écoute et de soutien (de 19 h à 3 h)
Tél. : 1-844-533-3030

First Nations et Inuits

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des
Premières Nations et des Inuits (24/7; langues du
service : français, anglais, cri, inuktitut et ojibwé)
Tél. : 1-855-242-3310

Table des matières

Introduction	1
Quel est le meilleur moment pour chercher de l'aide?	1
Qui peut aider?	1
Planification du traitement	2
Milieux thérapeutiques	2
Thérapie et counseling en matière de dépendance	3
Programmes de traitement structurés	3
Médicaments utilisés pour traiter les dépendances	4
Programmes de réduction des méfaits	4
Prise en charge du sevrage	5
Autres considérations liées au traitement	6
Soins continus	7
Plans de prévention des rechutes	7
Groupes de soutien par les pairs	7
Recours continu aux médicaments	7
Centres de rétablissement et logements supervisés	7
Questions à poser avant le traitement	8
À un fournisseur de traitement des dépendances ou de soins de santé ..	8
À un responsable de programme ou de centre de traitement	9
Où puis-je obtenir de l'aide?	12



Introduction

La décision d'aller chercher de l'aide pour traiter une dépendance à l'alcool ou à la drogue est très importante. Que le traitement soit envisagé pour soi ou pour une personne chère, il est crucial de trouver l'option appropriée. Le présent guide donne de l'information sur les différents traitements possibles et prépare le lecteur à discuter avec un fournisseur de traitement des dépendances ou de soins de santé pour obtenir de l'aide en lien avec un problème de consommation d'alcool ou de drogue.

Mythe : Pour que le traitement fonctionne, il faut le vouloir réellement.

Réalité : Les professionnels qui traitent les dépendances ont l'habitude de travailler avec des gens qui, au départ, ne veulent pas réellement changer. Ils sont nombreux à être formés pour réduire l'incertitude chez les clients et les motiver à changer.

Quel est le meilleur moment pour chercher de l'aide?

La décision d'amorcer un traitement est toute personnelle. La recherche d'aide arrive souvent au moment où la consommation d'alcool ou de drogue a plus d'effets négatifs que positifs. À noter toutefois que le traitement peut aussi être utile pour les personnes qui considèrent leur problème de consommation comme léger.

Mythe : Le traitement ne fonctionne que chez ceux qui ont atteint le fond du baril.

Réalité : Le traitement précoce, souvent associé à de meilleurs résultats, peut aider à éviter les méfaits qui surviennent lorsque les gens touchent le fond.

La plupart des fournisseurs de traitement des dépendances ou de soins de santé commencent par déterminer si le client a effectivement un problème d'alcool ou de drogue. Pour ce faire, ils peuvent utiliser un outil de dépistage ou une liste de contrôle, ou alors poser des questions sur les expériences de consommation, dont voici quelques exemples :

- Quelle quantité d'alcool ou de drogue consommez-vous? À quelle fréquence?
- Trouvez-vous difficile de ne pas consommer d'alcool ou de drogue ou de limiter votre consommation?
- Avez-vous des symptômes de sevrage (voir les exemples à la page 5) lorsque vous cessez de consommer?

- Persistez-vous à consommer malgré des problèmes de santé physique ou mentale?
- Est-ce que l'alcool ou la drogue a des répercussions négatives dans d'autres aspects de votre vie (relations familiales, travail, études, activités sociales, etc.)?

Source : *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5)*

Votre consommation d'alcool ou de drogue ou celle d'une autre personne vous inquiète? Vous pouvez obtenir une évaluation complète auprès d'un fournisseur de traitement des dépendances ou de soins de santé. L'idéal est de s'adresser à un professionnel spécialisé en traitement des dépendances.

Qui peut aider?

Les professionnels suivants peuvent vous venir en aide, pour autant qu'ils soient formés au traitement des dépendances :

- Médecin (M.D.)
- Médecin spécialiste des dépendances (M.D.)
- Psychiatre (M.D.)
- **Un professionnel de la santé non formé à l'évaluation et au traitement des dépendances peut orienter le client vers un professionnel qualifié. N'hésitez pas à demander une recommandation à votre médecin.**
- Psychologue ou conseiller autorisé ou agréé (Ph.D., Psy.D., M.A., M.Sc., MTCF)
- Travailleur social autorisé ou agréé (B.Serv.Soc. ou M.Serv.Soc.)
- Psychothérapeute ou conseiller autorisé ou agréé (RCT ou CTI)
- Infirmière ou infirmière praticienne
- Travailleur du Programme national de lutte contre l'abus de l'alcool et des drogues chez les Autochtones (PNLAADA)
- Autre conseiller en dépendance certifié

D'autres professionnels, personnes et groupes locaux peuvent, sans dispenser de traitement, offrir du soutien et faire le pont avec d'autres ressources, comme les suivants :

- Groupes de soutien par les pairs (p. ex. programmes en 12 étapes, SMART Recovery, LifeRing)
- Groupes de soutien à la famille
- Programmes d'aide aux employés offerts par l'employeur
- Conseiller en orientation scolaire
- Chef spirituel ou leader culturel

Planification du traitement

Le fournisseur de traitement des dépendances ou de soins de santé peut établir un plan de traitement avec le client, processus qui commence par l'évaluation des problèmes d'alcool ou de drogue et d'autres problèmes connexes d'ordre physique, mental ou social. Le fournisseur peut aider à déterminer les objectifs de traitement, expliquer les options thérapeutiques et mettre en place les services nécessaires à l'atteinte des objectifs.

Le traitement peut être court et avoir lieu dans la communauté – on note parfois des améliorations après deux ou trois visites seulement –, mais il peut aussi être plus long et comprendre un séjour en établissement ou à l'hôpital. Notons qu'il est possible d'utiliser différents types de traitement dans différents milieux, selon ce qui convient le mieux au client. Il y a effectivement plus d'un moyen de se sortir des problèmes d'alcool et de drogue.

Mythe : Il existe un type de traitement des dépendances supérieur aux autres.

Réalité : Le traitement est plus efficace s'il correspond aux besoins et à la situation. Il peut combiner plusieurs options et évoluer à mesure que le client progresse et que les objectifs changent.



Milieus thérapeutiques

Il existe de nombreux types de traitements et de milieux où les dispenser. La meilleure option dépend de beaucoup de facteurs, notamment de la gravité du problème et de l'état de santé physique et mentale. Les caractéristiques de chaque cas sont déterminées par un fournisseur de traitement des dépendances ou de soins de santé qualifié au moyen d'une évaluation complète.

À l'externe (dans la communauté) : Prestation de soins dans divers milieux communautaires tels que les cabinets des fournisseurs de traitement des dépendances ou de soins de santé, les cliniques de santé mentale et les cliniques spécialisées en dépendances. Généralement utilisés par les gens qui ont un domicile fixe sécuritaire et dont la consommation d'alcool ou de drogue ne pose pas un risque grave pour eux-mêmes ou autrui, les traitements à l'externe peuvent comprendre des activités thérapeutiques structurées.

À l'interne (hôpital) : Prestation de soins 24 heures sur 24 en milieu hospitalier, comportant des activités thérapeutiques structurées intensives. Les traitements à l'interne sont généralement utilisés par les gens qui souffrent de problèmes de consommation d'alcool ou de drogue et aussi de problèmes de santé physique ou mentale qui ont besoin de mesures de soutien intensif complètes, dont une supervision et des soins médicaux accrus.

En établissement : Prestation de soins 24 heures sur 24 dans un centre de traitement avec hébergement, comportant des activités thérapeutiques structurées intensives. Les traitements en établissement sont généralement utilisés par les gens qui ont des problèmes de consommation complexes de longue date.

Centre de prise en charge du sevrage : Endroit aussi appelé centre de désintoxication où les personnes physiquement dépendantes à l'alcool ou à la drogue reçoivent une assistance pour cesser de consommer de façon sécuritaire. Ce type de centre peut se retrouver dans divers milieux, comme les hôpitaux, les centres avec hébergement et les centres de traitement à l'externe.

Soins continus : Prestation de soins post-traitement visant à favoriser le rétablissement et le maintien de saines habitudes, pouvant comprendre la participation à des groupes de soutien par les pairs, la prise continue de médicaments et le logement supervisé adapté.

Thérapie et counseling en matière de dépendance

La thérapie et le counseling sont les méthodes les plus courantes pour traiter les problèmes de consommation d'alcool ou de drogue. Ils peuvent être dispensés selon une formule individuelle, conjugale, familiale ou de groupe. Toutefois, les thérapies individuelles, consistant à rencontrer un thérapeute ou un conseiller seul à seul, et de groupe, consistant à rencontrer collectivement un thérapeute ou un conseiller ainsi que d'autres clients ayant le même genre de problèmes, sont les plus répandues.

Les thérapies individuelles et de groupe sont souvent offertes à l'externe dans la communauté ou dans le cadre de programmes en établissement. De nombreux types de thérapie et de counseling peuvent être efficaces : certains misent sur le changement des façons de penser et d'agir ou sur la motivation à changer, tandis que d'autres misent sur le développement d'habiletés sociales ou compensatoires, ou sur les relations familiales ou conjugales. Vous pourrez déterminer avec votre fournisseur de traitement des dépendances ou de soins de santé de quelle est la meilleure option, pour vous comme pour vos proches.

Groupes de soutien par les pairs

Les groupes de soutien par les pairs sont un milieu sécuritaire où les personnes ayant des problèmes d'alcool ou de drogue peuvent se soutenir mutuellement. Y prendre part pendant et après le traitement peut faciliter les transitions et assurer la continuité du soutien tout au long du processus de rétablissement. Ces programmes de groupe sont offerts gratuitement dans beaucoup de communautés, de même qu'en ligne. Sans constituer un traitement, ils fournissent un soutien précieux au rétablissement, pendant et après le traitement. Parmi ces groupes, notons les programmes en 12 étapes – AA (Alcooliques Anonymes), NA (Narcotiques Anonymes), Al-Anon/Alateen (programme de rétablissement destiné aux membres de la famille et aux amis) – et les autres programmes, notamment de type SMART (Self-Management and Recovery Training) et LifeRing. Vous trouverez à la page 12 de l'information sur les programmes de groupe des différentes régions. À noter que bon nombre d'entre eux proposent une application à télécharger sur votre téléphone ou sur d'autres appareils.

Programmes de traitement structurés

Les programmes de traitement structurés sont intensifs et suivent un horaire de traitement et d'activités strict. Ils peuvent comprendre une thérapie individuelle ou de groupe, des séances d'information sur les symptômes ou le développement d'habiletés sociales et des activités de planification du traitement. Recherchez des programmes dispensés par des fournisseurs qualifiés (voir la page 9 pour des questions à poser sur les titres et formations). Le traitement structuré dure entre une semaine et quelques mois, selon l'évaluation et la réponse au traitement, et peut faire partie d'un programme en établissement ou être offert comme service à l'externe.

Ces programmes sont généralement utilisés par les gens qui ont des problèmes de longue date et qui n'ont pas tiré de bénéfices d'autres types de traitement. Chez les personnes ayant un problème de consommation combiné à un problème de santé mentale ou physique grave, un programme de traitement structuré en milieu hospitalier peut s'avérer nécessaire. À l'hôpital, du personnel qualifié pourra prendre en charge les autres problèmes de santé.

Mythe : La qualité des programmes de traitement dépend de leur coût.

Réalité : Les programmes offrant des traitements et services efficaces ne sont pas toujours les plus chers. Au Canada, bon nombre des meilleurs programmes sont gratuits, car ils sont offerts par le système de santé et sont couverts par l'assurance-maladie provinciale.



Médicaments utilisés pour traiter les dépendances

Il existe plusieurs médicaments qui peuvent aider les personnes aux prises avec une dépendance à l'alcool ou à la drogue. Les plus utilisés visent à traiter la dépendance à l'alcool et aux opioïdes (p. ex. analgésiques sur ordonnance, héroïne). **Les médicaments donnent des résultats optimaux lorsqu'ils sont combinés au counseling et à d'autres formes d'aide.** Le médecin de famille peut évaluer s'il convient de recourir aux médicaments pour traiter la dépendance. Soulignons que les médicaments décrits plus loin nécessitent une ordonnance et que la prise continue devrait faire l'objet d'une supervision par un médecin ou un fournisseur de soins de santé autorisé ou agréé formé à cet effet (cette exigence peut varier selon la province et le territoire).

Médicaments utilisés pour traiter les problèmes d'alcool ou la dépendance à l'alcool

Le **disulfirame** bloque le métabolisme de l'alcool et peut induire une réaction désagréable et parfois grave s'il est consommé avec de l'alcool.



La **naltrexone** atténue l'état de manque en inhibant certains effets agréables de l'alcool.

L'**acamprosate** atténue les premiers symptômes du sevrage de l'alcool, comme l'état de manque et l'inconfort.

Médicaments utilisés pour traiter la dépendance aux opioïdes

La **buprénorphine-naloxone** combine la buprénorphine et la naloxone et se présente sous forme de comprimé. Elle vise à traiter la dépendance aux opioïdes et pose un risque de surdose moindre. La buprénorphine reproduit les effets physiques de la substance causant la dépendance, tandis que la naloxone sert à prévenir le mésusage. Comme la méthadone, la buprénorphine-naloxone peut être utilisée en pharmacothérapie et ne devrait être prise que sous la supervision d'un médecin ou d'un fournisseur de soins de santé formé (cette exigence peut varier selon la province et le territoire). Le médecin peut aider le client à déterminer quel médicament lui convient, le cas échéant.

La **méthadone** atténue les symptômes du sevrage des opioïdes et l'état de manque, en plus de bloquer le sentiment d'euphorie causé par les autres opioïdes, et peut être utilisée en pharmacothérapie. Le traitement d'entretien à la méthadone sert généralement à traiter les gens qui consomment des opioïdes depuis longtemps et qui n'ont pas réussi à arrêter avec les autres types de traitement. Puissante, la méthadone peut mener à une surdose en cas de mésusage; sa prise devrait donc toujours être supervisée par un médecin ou un autre fournisseur de soins de santé autorisé ou agréé qui est formé et autorisé à prescrire ce médicament (cette exigence peut varier selon la province et le territoire).

Programmes de réduction des méfaits

Les programmes de réduction des méfaits sont généralement utilisés par les gens qui ont subi des méfaits dus à leur consommation d'alcool ou de drogue, qui n'ont pas tiré de bénéfice du traitement, qui ne veulent pas recevoir de traitement ou qui préfèrent continuer à consommer. Il en existe de nombreux types.

Les **programmes de distribution ou d'échange de seringues** consistent à remettre des seringues propres, à donner des seringues neuves en échange de seringues souillées et à fournir des seringues et d'autre matériel aux consommateurs de drogues injectables, en plus de leur expliquer comment se débarrasser de leurs seringues usagées de façon sécuritaire. Ainsi, ces programmes

contribuent à réduire le risque de contracter des infections graves, comme le VIH et l'hépatite C, associées à l'utilisation et à l'échange de seringues.

Le **traitement de substitution aux opioïdes** consiste à remplacer la consommation illégale d'héroïne et d'analgésiques opioïdes sur ordonnance par la prise de méthadone, de buprénorphine-naloxone ou d'un autre substitut. Le traitement à l'héroïne, qui prévoit la prescription supervisée d'héroïne pharmaceutique, peut convenir aux personnes présentant une héroïnomanie grave qui n'ont pas tiré de bénéfice du traitement de substitution aux opioïdes ou d'autres traitements.

Les **sites de consommation supervisée**, qui constituent des milieux de consommation sécuritaire, préviennent les surdoses et autres méfaits.

Les **programmes de gestion de l'alcoolisme** fournissent un toit et des quantités d'alcool soigneusement mesurées aux sans-abri qui ont des problèmes de consommation d'alcool chroniques. Environnement sécuritaire où s'exerce un suivi étroit, ces refuges font en sorte que les résidents n'aient pas à vivre les symptômes de sevrage associés à la dépendance à l'alcool.

Les services de **prévention des surdoses et d'intervention** donnent de la formation et des trousseaux de naloxone aux personnes à risque de faire une surdose d'opioïdes et aux personnes susceptibles d'être sur place pour intervenir en cas de surdose. La naloxone peut temporairement inverser les effets d'une surdose d'opioïdes et ainsi donner le temps d'appeler le 9-1-1 pour obtenir une aide médicale d'urgence.

En outre, des programmes de réduction des méfaits en milieu communautaire aident les consommateurs de drogue à limiter les méfaits liés à leur consommation et à maintenir ou à améliorer leur état de santé en les mettant en contact avec des services alimentaires, des refuges sécuritaires, des services de santé physique, des soins dentaires et d'autres formes d'aide dont ils ont besoin.

Prise en charge du sevrage (désintoxication)

Mieux connue sous le nom de « désintoxication », ou « désintox », la prise en charge du sevrage aide les

personnes physiquement dépendantes à l'alcool ou à la drogue à se sevrer de façon sécuritaire. Les symptômes de sevrage vont de légers (p. ex. anxiété, tremblements, problèmes de sommeil) à graves et potentiellement mortels. En voici quelques exemples :

- **Hallucinations**
- **Palpitations cardiaques**
- **Hypertension**
- **Convulsions**

La gravité des symptômes dépend du type de drogue ou d'alcool consommé ainsi que de la quantité prise et de la durée de la consommation.

Mythe : Le sevrage de l'alcool ou de la drogue marque la fin du traitement de la dépendance.

Réalité : Le sevrage en soi n'est pas un traitement, mais peut être un point de départ important. Si un traitement n'est pas entamé ou poursuivi immédiatement après la désintoxication, le risque de reprise de la consommation et de surdose est élevé.

Différents types de services de désintoxication sont offerts au Canada. Les **programmes de désintoxication médicale** recourent aux médicaments et à une supervision médicale pour favoriser un sevrage sécuritaire. Les **programmes de désintoxication sociale**, eux, ne recourent pas aux médicaments, mais offrent un environnement supervisé où les clients trouvent du soutien au sevrage. Certaines provinces offrent des services de **désintoxication à domicile** grâce auxquels une personne reçoit de l'aide pour se sevrer chez elle. Un médecin ou un autre fournisseur de soins de santé pourra aider le client à décider s'il a besoin d'une désintoxication et quel type lui convient, le cas échéant.

Il est important d'entamer un traitement tout de suite après la désintoxication. Les personnes sevrées d'opioïdes comme l'héroïne ou les analgésiques sur ordonnance ont perdu toute tolérance à la drogue. Si elles recommencent à consommer et croient à tort qu'elles peuvent prendre la même quantité qu'avant, elles risquent de faire une surdose et même d'y trouver la mort.

Le sevrage de l'alcool et de certains médicaments sur ordonnance peut être dangereux et même mettre la vie en danger.

Il devrait toujours se faire sous la supervision d'un médecin.

Autres considérations liées au traitement

Santé mentale : Les fournisseurs de traitement des dépendances ne sont pas tous formés pour aussi prendre en charge les problèmes de santé mentale. Si vous avez ce type de problème, cherchez un fournisseur qualifié pour traiter les problèmes de consommation et les problèmes de santé mentale. Si vous n'en trouvez pas, assurez-vous que votre fournisseur de traitement des dépendances peut vous orienter vers un professionnel de la santé mentale et coordonner les soins en collaboration avec celui-ci.

Traumatismes : Bon nombre de personnes cherchant à traiter leurs problèmes de consommation d'alcool ou de drogue ont vécu des traumatismes. Si c'est votre cas, vous pourriez songer à opter pour un programme de traitement ou un fournisseur offrant une prise en charge adaptée, qui vous offrira, à vous, à votre famille, à vos fournisseurs de services et aux autres intervenants, un environnement sécuritaire favorisant l'autonomie. Au besoin, vous serez dirigé vers des services spécialisés abordant les expériences traumatisantes.

Sexe : De nombreuses femmes, surtout les mères et les femmes enceintes, font face à des difficultés particulières lorsqu'elles cherchent à obtenir du soutien et des services de traitement pour leurs problèmes de consommation. Elles sont plus susceptibles que les hommes d'avoir des responsabilités d'aidants naturels et d'avoir subi des traumatismes. Les femmes pourraient donc vouloir recourir à un programme ou à un fournisseur tenant expressément compte de leurs besoins. De la même façon, les hommes pourraient apprécier un traitement tenant compte de leur expérience des traumatismes, de leur rôle parental et de leurs problèmes relationnels.

Jeunes : Le traitement des dépendances est différent chez les jeunes et chez les adultes. Les programmes destinés aux jeunes doivent être conçus pour eux et dispensés par des fournisseurs de traitement des dépendances ou de soins de santé formés pour intervenir auprès des jeunes.

LGBTQ2 : La consommation d'alcool et de drogue doit être considérée dans le contexte de stigmatisation et de discrimination qui entoure souvent les personnes s'identifiant comme lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres, queer ou bispirituelles. Il peut donc être pertinent pour les personnes qui s'identifient

comme LGBTQ2 de chercher des fournisseurs et des programmes qui tiennent compte de leurs besoins et de leur réalité.

Premières Nations, Inuits et Métis : Les personnes qui s'identifient comme autochtones pourraient bénéficier de programmes de traitement et de services de santé qui sont sensibles à leur culture ou comprennent le rôle de la culture et des pratiques culturelles dans la guérison. À ce sujet, les communautés des Premières Nations ont accès au Programme national de lutte contre l'abus de l'alcool et des drogues chez les Autochtones (PNLAADA), qui est financé par le gouvernement. Voir la page 12 pour les coordonnées des responsables provinciaux et territoriaux. Des services et mesures de soutien supplémentaires sont aussi accessibles auprès des centres d'amitié autochtones.

Vétérans : Les vétérans vivent souvent beaucoup de stress, d'épreuves et de traumatismes durant leur service, ce qui peut contribuer au développement de problèmes de consommation d'alcool ou de drogue. Anciens Combattants Canada offre des services spécialisés de santé mentale et de traitement des dépendances aux vétérans, aux membres actifs des Forces armées canadiennes ainsi qu'aux membres de la GRC. Voir les coordonnées à la page 12.



Soins continus

Terminer un programme de traitement structuré ou une série de séances régulières de thérapie et de counseling est une grande réussite. Comme les autres problèmes de santé chroniques, la dépendance nécessite des soins et du soutien à long terme. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour mettre en place un plan de soins continus qui vous convient. Ce type de plan, qui aide au maintien des saines habitudes prises durant le traitement, peut comprendre différents éléments, notamment ceux décrits ci-dessous.

Les **plans de prévention des rechutes** peuvent réduire le risque de rechute ainsi que la gravité des épisodes. Le terme « rechute » désigne la reprise de la consommation d'alcool ou de drogue après une période d'abstinence ou de consommation contrôlée. Un plan peut aider l'entourage à comprendre comment soutenir le client dans son rétablissement et aider le client à revenir sur le bon chemin en cas de rechute. **Les plans de prévention des rechutes reposent sur la compréhension de la consommation d'alcool ou de drogue du client (rechutes antérieures, éléments déclencheurs, situations à risque élevé, signes avant-coureurs, etc.) et prévoient des stratégies pour éviter les pièges éventuels.**

Les **groupes de soutien par les pairs** sont gratuits et généralement accessibles dans la communauté. Ils peuvent aider à la poursuite du rétablissement et au

maintien des changements positifs adoptés durant le traitement. Ils comprennent les programmes en 12 étapes (Alcooliques Anonymes, Narcotiques Anonymes, etc.) et d'autres programmes, notamment de type SMART (Self-Management and Recovery Training) et LifeRing. Participer à un groupe du genre, pendant et après le traitement, peut faciliter les transitions et assurer la continuité du soutien tout au long du processus de rétablissement.

Le **recours continu aux médicaments**, sur une longue période, peut être utile pour certaines personnes. Les médicaments utilisés pour traiter les dépendances ne devraient être pris que sous la recommandation et la supervision d'un médecin ou d'un autre fournisseur de soins de santé agréé ou autorisé formé à cet effet (cette exigence peut varier selon la province et le territoire).

Les **centres de rétablissement** et les **logements supervisés** offrent aux personnes en rétablissement un milieu de vie sans alcool et sans drogue qui facilite le processus pendant qu'elles se réhabituent à la vie dans la communauté.

Le rétablissement est un processus continu et dynamique propre aux forces, à la culture, au genre, aux qualités et au vécu de chacun.



Questions à poser avant le traitement

La présente section propose des questions à poser aux fournisseurs de traitement des dépendances ou de soins de santé, suivies de questions à poser aux responsables de programme ou de centre de traitement. Indiquez celles que vous aimeriez poser et prenez des notes dans l'espace fourni. N'oubliez pas, vous êtes en droit de poser des questions, de connaître les titres et formations des fournisseurs et de comprendre le traitement qui vous attend.

Questions à poser à un fournisseur de traitement des dépendances ou de soins de santé

1. Ferez-vous une évaluation complète avant le début du traitement? Établirons-nous un plan de traitement ensemble?

Recherchez un fournisseur qui réalise une évaluation complète et qui utilise les résultats pour établir un plan de traitement avec vous.

2. Quelle est votre formation en matière de traitement des problèmes d'alcool ou de drogue?

Recherchez un fournisseur qui a reçu une formation d'au moins un an sur le traitement des dépendances. Si ce n'est pas possible dans votre région, recherchez un fournisseur qui peut vous offrir encadrement et mentorat.

3. Combien d'années d'expérience avez-vous dans le traitement des problèmes d'alcool ou de drogue?

Recherchez un fournisseur qui a au moins trois ans d'expérience dans le traitement des dépendances. S'il n'a pas ce niveau d'expérience, assurez-vous qu'il est supervisé par un professionnel agréé ou autorisé qui l'a.

4. Quels traitements avez-vous étudiés? Quels traitements des dépendances offrez-vous?

Demandez une description des traitements offerts (p. ex. thérapie cognitivo-comportementale). Chacun peut être abordé selon différentes approches, dont certaines pourraient mieux vous convenir que d'autres. Recherchez un fournisseur formé pour dispenser les traitements qui vous conviennent.

5. Quels sont vos titres et formations?

Recherchez un fournisseur ayant l'un des titres suivants : médecin (M.D.), psychiatre (M.D.), médecin spécialiste des dépendances (M.D.), psychologue autorisé ou agréé (Ph.D., Psy.D., M.A., M.Sc.), travailleur social autorisé ou agréé (B.Serv.Soc., M.Serv.Soc.), psychothérapeute ou conseiller autorisé ou agréé (RCT ou CTI), travailleur du Programme national de lutte contre l'abus de l'alcool et des drogues chez les Autochtones (PNLAADA) ou autre conseiller en dépendance certifié.

6. Est-ce que vous collaborez ou êtes en lien avec d'autres fournisseurs de soins de santé, au cas où j'aurais besoin de services que vous ne pouvez pas dispenser?

Recherchez un fournisseur qui fait partie d'une équipe ou qui connaît des professionnels ayant des compétences, des connaissances et une formation diverses (p. ex. en santé physique et mentale).

Questions à poser à un responsable de programme ou de centre de traitement

Si vous et votre fournisseur de soins de santé croyez que le traitement en établissement est l'option convenant le mieux à vos besoins, voici quelques renseignements que vous devriez connaître concernant les coûts et la qualité des services.

Au Canada, il y a des centres de traitement en établissement qui sont publics, et d'autres, privés. Le gouvernement assume la totalité ou une partie des coûts associés au traitement dans les centres *publics*, mais l'attente peut être longue en raison du nombre de places souvent limité. En ce qui concerne les centres *privés*, c'est à vous ou à votre compagnie d'assurance de défrayer les coûts du traitement, qui peuvent être élevés. Toutefois, comme il y a moins ou pas du tout d'attente, il est plus facile d'accéder au traitement au moment où vous en avez besoin. Enfin, certains centres privés offrent des places subventionnées par le gouvernement.

La qualité des services offerts par les centres publics et privés varie grandement. Certaines provinces n'ont aucune réglementation régissant le traitement des dépendances. Cependant, peu importe le type d'établissement, il est important de poser beaucoup de questions, par exemple de demander si un programme est agréé, si oui par qui, et quels titres et formations possède le personnel.

Voici des exemples de questions que vous pourriez poser à un responsable de programme ou de centre de traitement. Lisez-les, indiquez celles que vous aimeriez poser et prenez des notes dans l'espace fourni.

7. Quel type de programme est offert?

Renseignez-vous sur la structure du programme et le genre d'activités et de services qu'il comprend. Par exemple, vous pouvez demander si le programme prévoit une prise en charge du sevrage (désintoxication), une évaluation ou une thérapie individuelle ou de groupe, s'il s'agit d'un programme de jour ou s'il vous aidera à obtenir des soins continus après le traitement. Vous pouvez aussi discuter avec votre fournisseur de traitement des dépendances ou de soins de santé pour trouver le programme idéal.

8. Le programme est-il agréé?

Recherchez un programme agréé, c'est-à-dire dont le contenu et les installations ont été évalués et approuvés selon certaines normes de qualité. Six organismes peuvent évaluer les programmes de traitement des dépendances au Canada : Agrément Canada, la Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities Canada (CARF), le Council on Accreditation, le Conseil d'accréditation canadien, le Centre canadien de l'agrément et le Conseil québécois d'agrément.

9. Quels titres et formations possède le personnel?

Recherchez un programme dont le personnel compte certains ou l'ensemble des professionnels suivants : médecin (M.D.), psychiatre (M.D.), médecin spécialiste des dépendances (M.D.), psychologue autorisé ou agréé (Ph.D., Psy.D., M.A., M.Sc.), travailleur social autorisé ou agréé (B.Serv.Soc., M.Serv.Soc.), psychothérapeute ou conseiller autorisé ou agréé (RCT ou CTI), travailleur du Programme national de lutte contre l'abus de l'alcool et des drogues chez les Autochtones (PNLAADA) ou autre conseiller en dépendance certifié. Si le programme prévoit un sevrage médical, le personnel doit comprendre un médecin.

10. Avez-vous un programme destiné aux personnes comme moi? Comment tenez-vous compte des pratiques spirituelles et culturelles?

Il existe à certains endroits des programmes particuliers pour les femmes, les jeunes, les personnes LGBTQ2, les membres des Premières Nations, les Inuits, les Métis, les vétérans et les personnes ayant des antécédents de traumatismes. Demandez si le programme peut s'adapter à vos pratiques spirituelles et culturelles.

11. Quels traitements emploie le programme?

Demandez une description des traitements offerts. Chacun peut être abordé selon différentes approches, dont certaines pourraient mieux vous convenir que d'autres. Recherchez un programme dont le personnel est formé pour dispenser les traitements qui vous conviennent.

12. Le programme offre-t-il de commencer le processus avec un sevrage médical (désintoxication)?

Recherchez un programme qui offre des services de désintoxication ou qui peut vous orienter vers un centre de prise en charge du sevrage.

13. Le programme propose-t-il aussi des services en santé mentale? Si non, pouvez-vous m'orienter vers un fournisseur qui offre ces services?

14. Y a-t-il, parmi le personnel, un médecin qui pourrait s'occuper de mon problème de santé? Y a-t-il un médecin qui pourrait vérifier si la prise de médicaments pour traiter la dépendance me conviendrait?

15. Offrez-vous une thérapie et du counseling individuels? Si oui, quelle est la durée des séances, et à quelle fréquence ont-elles lieu?

Recherchez un programme structuré offrant plusieurs heures de thérapie et d'activités de groupe par jour ainsi qu'une à trois heures de thérapie individuelle par semaine.

16. Que se passera-t-il si je fais une rechute pendant le traitement?

Renseignez-vous sur les politiques du programme en matière de rechute.

17. Le programme prévoit-il des soins continus?

Recherchez un programme qui offre des soins continus post-traitement ou qui peut vous mettre en lien avec un fournisseur de traitement des dépendances qui offre ces soins. La période de soins continus dure de quelques mois à quelques années.

18. Combien le programme coûte-t-il?

Même si le programme est gratuit, vérifiez s'il y a des frais non couverts, par exemple pour l'hébergement, les commodités ou le transport. Si le programme est privé, demandez s'il est possible d'obtenir du financement. Certains services publics pourraient aussi être payants.

19. Posez des questions pratiques.

Où le programme se déroule-t-il? Combien de temps dure-t-il? Les visiteurs sont-ils acceptés? Les chambres sont-elles privées ou communes? Quels articles et vêtements faut-il apporter? En quoi consiste une journée typique? Quelles sont les règles du programme?

20. Que dois-je faire pour recevoir le traitement?

Renseignez-vous sur les prochaines étapes du processus. Par exemple, vous pouvez demander s'il y a des formulaires à remplir, s'il faut obtenir une recommandation de son médecin ou s'il faut prendre rendez-vous.

Où puis-je obtenir de l'aide?

Pour en savoir plus sur les traitements offerts dans votre province ou territoire, appelez l'une des lignes d'assistance énumérées plus bas. Les numéros sans frais pourraient ne pas fonctionner hors de la province ou du territoire concernés; dans ce cas, utilisez les numéros locaux ci-dessous. **En cas d'urgence ou de danger immédiat, consultez la liste des lignes d'écoute et d'aide à la première page ou composez le 9-1-1**

Colombie-Britannique (Service d'information et de référence sur l'alcool et la drogue)

Tél. : 1-800-663-1441
Tél. : 1-604-660-9382
www.bc211.ca/help-lines

Alberta (Ligne d'assistance en matière de dépendances, Services de santé de l'Alberta)

Tél. : 1-866-332-2322
Health Link, Services de santé de l'Alberta
Tél. : 811
www.ahs.ca/amh

Saskatchewan (Ligne Info-Santé, ministère de la Santé)

Tél. : 811 ou 1-877-800-0002
Tél. : 1-306-766-6600
www.saskatchewan.ca/residents/health/accessing-health-care-services/healthline

Manitoba

Ligne d'aide sur les dépendances du Manitoba

Tél. : 1-855-662-6605
Ligne d'aide sur le jeu (24/7)
Tél. : 1-800-463-1554
Tél. (demandes générales, services aux adultes) : 1-866-638-2561
Tél. (admission centralisée, services jeunesse en dépendance) : 1-877-710-3999 ou 1-204-944-6200
Site Web de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances : <https://afm.mb.ca/programmes-et-services/?lang=fr>

Ontario (Ligne d'aide sur la drogue et l'alcool)

Tél. : 1-800-565-8603
Tél. : 1-519-439-0174
www.drugandalcoholhelpline.ca/Accueil/Index

Québec (Drogue : aide et référence)

Tél. : 1-800-265-2626
Tél. : 1-514-527-2626
www.drogue-aidereference.qc.ca

Nouveau-Brunswick (centres de traitement des dépendances, ministère de la Santé)

Tél. : 1-506-674-4300

Nouvelle-Écosse (Services en santé mentale et en dépendance, Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse)
www.nshealth.ca/mental-health-addictions

Île-du-Prince-Édouard (Services en dépendance, Santé Î.-P.-É.)

Tél. : 1-888-299-8399
Tél. : 1-902-368-4120
www.healthpei.ca/toxicomanie

Terre-Neuve-et-Labrador (Services en dépendance, ministère de la Santé et des Services communautaires)

Tél. : 1-888-737-4668
Tél. : 1-709-729-3658
www.health.gov.nl.ca/health/addictions/services.html

Nunavut (Ligne d'aide Kamatsiaqtut)

Tél. : 1-800-265-3333
Tél. : 1-867-979-3333
www.nunavuthelpline.ca

Territoires du Nord-Ouest (ministère de la Santé et des Services sociaux)

Tél. : 1-800-661-0844
Tél. : 1-867-873-7037
www.hss.gov.nt.ca/fr/contact/communiquez-avec-votre-conseiller-communautaire

Yukon (Bureau de lutte contre l'alcoolisme et la toxicomanie, Santé et Affaires sociales)

Tél. : 1-800-661-0408, poste 5777
Tél. (après les heures de bureau) : 1-800-661-0408, poste 8473; ou 867-667-5777
www.hss.gov.yk.ca/fr/ads.php

Pour obtenir de l'information sur le traitement destiné aux membres des Premières Nations, aux Inuits, aux vétérans ou aux femmes enceintes, appelez à l'un des numéros suivants ou visitez le site Web mentionné plus loin.

Premières Nations et Inuits

(Programme national de lutte contre l'abus de l'alcool et des drogues chez les Autochtones, Programme national de lutte contre l'abus de solvants chez les jeunes)

Régie de la santé des Premières Nations de la Colombie-Britannique

Tél. : 1-604-693-6500 ou 1-866-913-0033 (sans frais)

Coordination régionale des orientations pour la région de l'Alberta

Tél. : 1-780-495-2345

Gestion du PNLAADA pour la région de la Saskatchewan
Tél. : 1-306-780-8392 ou 1-306-780-5038/
1-306-780-5449 (bureau régional)

Bureau régional du Manitoba
Tél. : 1-204-983-4199

Gestion du PNLAADA pour la région de l'Ontario
Tél. : 1-807-343-5352 ou 1-613-668-6411 (bureau
régional)

Gestion du PNLAADA pour la région du Québec
Tél. : 1-514-283-1559 ou 1-450-646-1353 (bureau
régional)

Bureau de la région de l'Atlantique
Tél. : 1-902-426-6637

Site Web : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/toxicomanie/obtenir-aide/traitement-toxicomanies-pour-premieres-nations-et-inuits.html (liste des centres de traitement)

Vétérans

Tél. : 1-800-268-7708 (sans frais; services en santé mentale et en dépendance)

Consommation d'alcool ou de drogue pendant la grossesse

(Motherisk)

Tél. : 1-877-327-4636

www.motherisk.org/women/alcohol.jsp

Pour en savoir plus sur les groupes de soutien par les pairs de votre région, consultez les sites suivants :

Canada Drug Rehab Addiction Services Directory
(recherche de programmes en 12 étapes, SMART et LifeRing)

Tél. : 1 866 462-6362

www.canadadrugrehab.ca

SMART Recovery

www.smartrecovery.org/local

LifeRing Canada

liferingcanada.dreamhosters.com



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances



Canadian Executive Council on Addictions
Conseil exécutif canadien sur les toxicomanies