

Des informations précises + une action diligente = augmente la possibilité du rétablissement

Ce que les gens recherchent lors de la consommation d'alcool ou de drogues ?

1. Pour atteindre un sentiment d'euphorie (le buzz)
2. Pour se détendre
3. Pour être plus social
4. Pour mieux gérer ses sentiments
5. Pour avoir plus d'énergie
6. Pour enrayer la douleur
7. Pour être plus mystique
8. Avoir de meilleures relations sexuelles

Euphorie (BUZZ) Le sentiment que les toxicomanes ont besoin de et qu'ils veulent avoir encore et encore. Le sentiment qu'ils doivent finalement avoir encore et encore. Ceci est causé par une prédisposition à des facteurs biologiques, psychologiques, sociaux et spirituels qui entrent en jeu lorsqu'une personne trouve et continue de consommer la drogue de leur choix.

L'euphorie en plus d'une tolérance élevée explique pourquoi certaines personnes se retrouvent à consommer plus fréquemment et une dose grandissante, de leur drogue de choix, et finissent par ainsi développer une accoutumance progressive.

Facteurs de risques

Certaines personnes sont très sensibles à l'abus de substances et d'autres ne le sont pas.

Facteurs de risque biologiques

1. Euphorie répétée
2. Tolérance élevée
3. Substituer à une attitude plus positive
4. Ne pas subvenir aux maux de tête et autres conditions physiques
5. Avoir subi des lésions cérébrales
6. Phase post-aiguë de retrait
 - De la difficulté à...
 - Penser avec clarté
 - Maintenir ses sentiments et ses émotions
 - Se rappeler de certaines choses
 - Sommeil plus reposante
 - Des problèmes psychomoteurs qui enchainent des accidents
 - Sensibilité accru au stress

Facteurs de risques psychologiques

1. Croyances tel que
 - L'alcool et d'autres drogues sont bonnes pour moi.
 - L'Alcool et les drogues me permet de vivre une vie plus digne
 - J'ai besoin de l'alcool et des drogues pour vivre et survivre
2. Un sens confus de moralité
 - Ça fait du bien donc ça doit être bon pour moi
3. Traits de personnalité antisociale (ne désire pas coopérer avec d'autres personnes)
 - Par exemple. Je dois contrecarrer l'autorité

4. Mauvais jugement –fait constamment des mauvaises décisions ce qui cause constamment des problèmes.

Facteurs de risque sociaux

1. La culture des drogués
2. Modes de vie de dépendance
3. Un milieu de dépendance
4. Acceptation sociale
5. Promotion de l'alcool et de d'autres drogues

Personne ne commence à boire ou à consommer dans le but d'être dépendant de ces substances.

Ce qui est l'abus de substances ?

Consommation de l'alcool ou des drogue + problèmes = toxicomanie

Selon les statistiques, boire un verre ou prendre de l'alcool inférieur à trois fois par semaine et consommer des boissons de tailles normales deux fois ou moins au cours de chaque épisode de consommation d'alcool, vous définit comme un buveur social. La plupart des buveurs sociaux sont enivrés une fois par an. Ils n'ont jamais de problème qui découle de la consommation d'alcool. Il n'y a rien de tel que les drogues sociales ou récréatives parce que consommer des drogues est une désobéissance à la Loi, ça c'est un problème.

Ce qui est une dépendance ?

La source se retrouve dans la chimie du cerveau, et ceci est déterminé par la génétique (un déséquilibre héréditaire des neurotransmetteurs) qui est déclenchée par une certaine forme de contrainte. Toutes les dépendances impliquent au moins une certaine perturbation du sommeil. (Selon **La Solution de toxicomanie par David Kipper MD et Steven Whitney**)

Selon le DSM-IV-TR 4^e éd. (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux)
Vous avez une dépendance si vous avez fait preuve de trois ou plusieurs des symptômes suivants associés à la consommation d'alcool ou de drogue durant les 12 derniers mois :

- Changement à votre tolérance (augmentation ou diminution)
- Symptômes de sevrage, réduire ou cesser de consommer des substances
- Prendre de l'alcool ou drogues pour éviter les symptômes de sevrage
- Difficulté à réduire ou à arrêter une fois que vous buvez ou prenez des drogues
- Arrêter de fumer pendant une période de temps pour y revenir à nouveau
- Dépenser beaucoup de temps pour obtenir, consommer ou à surmonter les effets des substances
- Abandonner des activités importantes en raison de votre dépendance
- Continuer de consommer même si ceci vous cause des problèmes.

Liste de dépendances aux substances

Le DSM-IV-TR note une liste des dépendances liées aux substances suivantes :

1. Alcool
2. Tabac
3. Opioïdes (comme l'héroïne)
4. Médicaments (sédatifs, hypnotiques ou anxiolytiques comme les somnifères et les tranquillisants)
5. Cocaïne
6. Cannabis (marijuana)
7. Amphétamines (comme la méthamphétamine, appelée meth)
8. Hallucinogènes
9. Substances inhalées
10. Phencyclidine (connu comme PCP ou poussière d'ange)
11. Autres substances non précisées

Liste des troubles du contrôle des impulsions

Le DSM-IV-TR énumère les troubles où les impulsions qui ne peuvent pas y résister, qui pourraient être considéré comme une dépendance. Voici une liste:

Trouble explosif intermittent (actes agressifs et violents)
Kleptomanie (vol compulsif)
Pyromanie (compulsif réglage des feux)
Jeux problématique

Liste des dépendances – de comportements

Voici une liste de comportements qui ont été relevé qui suscite une dépendance :

Alimentaire (manger trop ou peu = anorexie)
Sexe
Pornographie (réalisation, affichage)
Les ordinateurs / internet
Jeux vidéo
Travail
Exercice
Obsession spirituelle (par opposition à la dévotion religieuse)
Douleur (recherche)
Blessures
Shopping/Magasinage

Cheminement à la dépendance

La consommation n'est pas un problème
Consommation fréquente et élevé = crises de boulimie
Abus (consommation qui pose des problèmes)
Abus (changements dans la chimie du cerveau à cause de sa consommation fréquente et élevé)

Stages de la dépendance

Stade précoce (dépendance de plus en plus)

Stade intermédiaire (perte progressive du contrôle)

Stade tardif (détérioration)

Se termine par seulement quatre choix

- i. Mort à la suite des consommations d'alcool ou de drogue aussi liée à la violence, la maladie ou un accident
- ii. Se suicider pour mettre fin à la douleur
- iii. Être admis à un établissement psychiatrique ou
- iv. Centre résidentiel de toxicomanie pour rester sain et sobre et modifier nos valeurs et la façon de vivre.

Compétences de base traitée dans un centre de rétablissement

1. Habilités de relaxation - Repos pendant des moments de détresse
2. Bien penser - apprendre à penser clairement, logiquement et bien.
3. Apprendre à gérer efficacement nos sentiments et émotions
4. Apprendre à gérer notre propre comportement
5. Apprendre à s'entendre avec les gens, communiquer, résoudre les problèmes et résoudre les crises.

Les personnes souffrant de toxicomanie peuvent accéder de quatre façons au traitement :

1. Décider qu'ils ont besoin d'aide et d'appeler la centrale et des lignes de référence (OAARS), communiquer avec un programme de rétablissement de leur choix, ou aller à un centre de gestion du sevrage
2. Aller à la salle d'urgence d'un hôpital et ainsi être admis à l'hôpital s'ils sont instables
3. Peut être placé selon le formulaire 1 de l'hôpital et admis dans une unité de santé mentale
4. Mis sous le système de la Cour de justice, d'être mandaté de suivre un traitement ou / et être placé dans un programme de traitement résidentiel.

Programmes de rétablissement

Réduire les méfaits – l'individu est invité à réduire sa consommation d'alcool ou de drogue

Un arrêt de toute consommation est nécessaire pour accéder à un centre résidentiel

Résidentiel - vies individuelles au centre de traitement

Traitement de jour - personne assiste aux programmes tous les jours et rentre dans la nuit

Rôle de la famille dans le traitement

1. Se renseigner
2. Participer à des sessions de formation
3. Participation à des groupes de soutien (donnés par le programme de traitement ou de groupes d'auto-assistance AI-ANON)
4. Demander des services
5. Offrir de l'encouragement et demander de l'aide

6. Assurez-vous que le membre de votre famille sache qu'ils sont aimés. L'appui familial est important.
7. N'ignorez pas le comportement
8. Apprendre ce que vous faites pour que la personne pense a consommé
9. N'oubliez pas de parler de d'autres sujets

La participation active de la famille est nécessaire au rétablissement. Plus que vous comprenez la situation mieux sont les chances de succès pour un rétablissement complet et soutenu.

Rôle des pourvoyeurs

Dépistage et évaluation (pour chaque 5 personne qui nécessite de l'aide il n'y a que trois places de disponibles)

Connaitre les antécédents familiaux

Évaluer le besoin de gestion du sevrage

Services offerts :

- Counseling individuel et thérapie de groupe
- Renseignements sur les drogues et l'alcool
- Exercice
- Une bonne nutrition
- Participation à un programme en 12 étapes (alcooliques, jeux problématiques)
- Prévention des rechutes

Ressources:

Addict in the Family Stories of Loss, Hope and Recovery by Beverly Conyers 2003

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV-TR 4th ed.

Straight Talk about Addiction by Terence T. Gorski 2010

From Rollercoaster to Recovery: A guide for families and individuals navigating the addictions and mental health system in Champlain pg. 87-97 2013

The Addiction Solution by David Kipper, MD and Steven Whitney 2010