

Réduction des méfaits chez les consommateurs de substances psychoactives : conseils aux familles, amis et soignants

Harm reduction for families, caregivers and friends of people who use substances

Qu'est-ce que la réduction des méfaits?

La réduction des méfaits est une méthode de santé publique visant à favoriser la santé et le bien-être des consommateurs de substances psychoactives. Elle vise à rencontrer les gens « là où ils en sont », qu'ils consomment des substances psychoactives ou s'en abstiennent.

Les services de réduction des risques consistent en des approches et des services qui ne portent pas de jugement et n'engendrent pas de honte. Exemples :

- Accès à des produits de consommation plus sûrs
- Naloxone à emporter à la maison
- Services de contrôle des drogues
- Orientation vers les services de santé et les services sociaux

La famille ou les amis de l'être cher, ou toute personne qui s'occupe de lui, devraient-ils s'inquiéter s'il consomme des substances psychoactives?

N'oubliez pas que les gens consomment des substances psychoactives pour diverses raisons et que cette consommation n'est pas toujours problématique. Si un être cher en consomme, cela ne signifie pas toujours qu'il a un trouble connexe.

On peut en utiliser pour le plaisir et socialiser, ou pour faire face à la douleur ou au traumatisme. La consommation de substances psychoactives s'inscrit dans un spectre allant de l'abstinence aux problèmes de consommation en passant par la consommation à des fins positives ou sociales, les troubles connexes se trouvant à l'extrémité du spectre.

Une approche visant à réduire les risques liés à la consommation de substances psychoactives peut

soutenir les proches qui en consomment et renforcer leur confiance.

Comment la famille et les amis de consommateurs de substances psychoactives, ou toute autre personne qui s'occupe d'eux, peuvent-ils réduire les méfaits?

- Utiliser un langage qui s'adresse d'abord à la personne (par exemple, « personne atteinte d'un trouble lié à la consommation de substances » ou « personne en désintoxication »). Éviter les termes stigmatisants et de juger les gens
- Reconnaître les conséquences des traumatismes historiques et continus (tels que le colonialisme, la pauvreté et la violence) sur la santé de nombreuses personnes qui consomment des substances psychoactives
- Adopter une approche relationnelle (écouter et communiquer avec respect et compassion). Accepter les gens là où ils en sont, peu importe leur consommation de substances psychoactives
- Proposer des services de soutiens pour réduire les méfaits (par exemple, offrir de nouveaux équipements de réduction des méfaits comme des aiguilles et une élimination sûre, transporter une trousse de naloxone à emporter à la maison, fournir des liens vers des services communautaires et des espaces sûrs adaptés à la culture). Accepter que le consommateur ne veuille pas de soutien pour le moment

Comment la famille et les amis de jeunes consommateurs de substances psychoactives, ou toute autre personne qui

s'occupent d'eux, peuvent-ils réduire les méfaits?

- Donner des renseignements factuels sur les substances psychoactives, leurs effets, les signes précurseurs d'effets négatifs et les moyens de réduire les dommages. Éviter la sensibilisation à la consommation qui est fondée sur la peur
- Offrir des occasions régulières de conversations ouvertes sur la consommation et la santé mentale. Communiquer au jeune des ressources fiables où il peut trouver davantage de renseignements sur les pratiques de consommation plus sûres et la santé mentale
- Reconnaître les liens entre la violence, les traumatismes, la discrimination et la consommation comme moyen de survie. Soutenir les liens avec les services propres aux jeunes
- Offrir aux jeunes des occasions de discuter de la santé mentale et de la maladie mentale. Les aider à trouver des services de santé et sociaux, et un lien avec la communauté et la culture

Comment subvenir à mes besoins si un être cher souffre de troubles liés à la consommation de substances psychoactives?

Si vous soutenez un être cher qui souffre de troubles liés à la consommation de substances psychoactives, il convient de prendre soin de vous :

- Participez à un groupe de soutien en personne ou en ligne
- Prenez du temps et de l'espace pour votre santé et votre bien-être par le sport, l'art, la danse, la musique, les enseignements et les cérémonies culturelles, les clubs et les loisirs
- Entrez en contact avec d'autres personnes dans la vie de votre proche qui peuvent lui apporter un soutien

Pour obtenir de plus amples renseignements

- Ministère de la Santé mentale et des Dépendances – Stop Overdose www.stopoverdose.gov.bc.ca
- Ministère de la Santé mentale et des Dépendances – L'aide commence ici : Réduction des risques <https://helpstartshere.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction>
- Toward the Heart : <https://towardtheheart.com>
- Here to Help: Informations sur la santé mentale et la toxicomanie www.heretohelp.bc.ca
- Kelty Mental Health Resource Centre <https://keltymentalhealth.ca>
- Foundry <https://foundrybc.ca>

Consultez les fiches HealthLinkBC suivantes :

- [HealthLinkBC File n° 30a Les effets néfastes de la fumée secondaire](#)
- [HealthLinkBC File n° 30b Les risques pour la santé des produits substitués au tabac](#)
- [HealthLinkBC File n° 30c Cesser de fumer](#)
- [HealthLinkBC File n° 38d Grossesse et consommation d'alcool](#)
- [HealthLinkBC File n° 97 Contact avec le sang ou les fluides corporels : Se protéger contre l'infection](#)
- [HealthLinkBC File n° 102a Comprendre la réduction de méfaits : La consommation de substances](#)
- [HealthLinkBC File n° 118 Naloxone : Traiter la surdose d'opioïdes](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ou votre bureau de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.