



Soutenir la lutte contre la dépendance

Les personnes qui luttent contre la dépendance ont besoin d'aide et de compréhension. Voici quelques façons de soutenir ceux et celles qui luttent contre la dépendance.



Apprenez-en davantage sur les dépendances et sur le processus de guérison.



Aidez à combattre les préjugés!

- Les préjugés sont des opinions préconçues défavorables envers certaines personnes, dont celles atteintes de problèmes de santé mentale et de dépendances. (Par exemple, condamner une personne pour son problème ou être convaincu qu'elle est violente.) La dépendance est une maladie, ce n'est pas un choix ni une faiblesse. La dépendance peut toucher des personnes de tous horizons.
- Les préjugés peuvent entraîner de la discrimination envers les personnes souffrant de problèmes de santé mentale et de dépendances ou en processus de guérison. (Par exemple, les empêcher de se trouver un logement ou un emploi, ou d'avoir accès aux services dont ils ont besoin.)
- Tous méritent d'être traités avec respect, peu importe les difficultés auxquelles ils font face.
- Une des manières de réduire les préjugés est d'éviter les expressions qui les qualifient par leur problème. Les gens sont beaucoup plus que leur maladie. Par exemple, au lieu de les appeler « les drogués », appelez-les « les personnes souffrant d'une dépendance ».



Évitez de consommer de la drogue ou de l'alcool en leur présence. Organisez un souper ou une soirée de jeux ou cinéma sans alcool.



Écoutez-les attentivement et aidez-les à traverser leurs difficultés. Aidez-les à trouver des idées pour dissiper leurs inquiétudes ou faire face à des situations stressantes.



Lorsqu'ils en ont besoin, encouragez-les à demander de l'aide à un psychologue, à un aîné ou à une personne de confiance ou à participer à une réunion des Alcooliques Anonymes (AA).



Aidez-les à éviter les personnes, les endroits ou les choses qui pourraient les inciter à consommer de la drogue ou de l'alcool.



Sachez qu'il n'est pas rare que les personnes souffrant d'une dépendance fassent des rechutes. Soyez patient et constructif avec elles tout en les encourageant à demander de l'aide (psychologue, aîné, AA), à tirer une leçon de leur expérience et à continuer à suivre leur plan de guérison.



Donnez-leur de l'espoir, encouragez-les et soyez convaincu que la guérison est possible et durable. Dites-leur que vous tenez à eux et que vous êtes fier d'eux.



Invitez-les à aller faire une promenade, nager, faire du vélo ou du yoga avec vous.



Essayez de nouvelles façons plus saines d'avoir du plaisir et de relaxer, comme pratiquer un nouveau sport ou loisir.



Passez du temps avec elles dans la nature.



Votre collectivité peut vous aider en offrant des activités amusantes et sans alcool tout au long de l'année, comme de la danse (entre adultes ou en famille), des soirées cinémas, des activités culturelles, des groupes de marches d'hiver ou des activités sportives.



Pour obtenir de plus amples renseignements ou de l'aide gratuite et confidentielle, consultez le www.hss.gov.nt.ca ou téléphonez sans frais en tout temps à la Ligne d'aide des TNO au **1-800-661-0844.**

