



# La réduction des méfaits à l'intention des familles et des fournisseurs de soins

## Harm Reduction for Families and Caregivers

### Qu'est-ce que la réduction des méfaits?

La réduction des méfaits est une approche de santé publique qui vise à réduire les méfaits liés à la consommation de substances. Elle comprend de nombreuses options et approches. Elle peut inclure l'abstinence, ou la non-consommation de substances. La réduction des méfaits peut être mise à profit par des personnes où qu'elles en soient dans leur parcours en matière de consommation de substances. Les données probantes montrent qu'elle n'augmente ni n'encourage la consommation de substances.

Les stratégies et services de réduction des méfaits peuvent diminuer les conséquences associées à la consommation de substances, soit les préoccupations de nature sociale, physique, affective et spirituelle. Ce qui peut inclure l'accès à des pratiques sexuelles et à la consommation de substances plus sécuritaires et à la naloxone à domicile, ainsi que des programmes de sensibilisation et de soutien et l'aiguillage vers des services de santé et de soutien. La réduction des méfaits aide à s'assurer que les services sont sans jugement et accessibles à tous.

La réduction des méfaits traite les personnes avec respect. Elle aide les personnes à tisser des liens avec les autres et à nouer des relations saines. Elle implique un travail avec les personnes et leurs communautés. Le service aide les personnes, leur famille et leurs amis à apprendre des compétences en réduction des méfaits. Les personnes peuvent en apprendre davantage sur les ressources et les mécanismes de soutien dans leurs communautés.

### Comment puis-je réduire les méfaits?

Vous pouvez réduire les méfaits de bien des façons :

- En fumant à distance des personnes, vous diminuerez leur degré d'exposition à la fumée secondaire. Envisagez les thérapies de remplacement de la nicotine telles que la gomme ou les timbres. Celles-ci sont disponibles sans frais dans votre pharmacie locale.

- Si vous prévoyez boire de l'alcool, désignez un conducteur afin de prévenir les collisions et les blessures.
- Ne partagez pas et n'empruntez pas de matériel de consommation de drogues (p. ex., matériel d'injection et de consommation de drogues non injectables tel que les becs et les pailles)
- Utilisez des barrières avec vos partenaires sexuels (p. ex., préservatifs et digues dentaires)
- Apprenez comment utiliser la naloxone à domicile et transportez une trousse avec vous pour annuler l'effet d'une surdose d'opiacés.
- Envisagez de passer régulièrement des tests de dépistage des ITS, du VIH et de l'hépatite C.
- Accédez à des services de mieux-être mental et à d'autres services de soutien.

### Comment les parents, les fournisseurs de soins et les communautés peuvent-ils réduire les méfaits?

Une communauté forte repose sur des individus et des familles en santé. Ensemble, nous pouvons agir concrètement.

- Soutenez les programmes éducatifs en milieu scolaire sur la prise de décisions pour une sexualité saine et sur la consommation de substances (p. ex., le tabac et l'alcool). Ces programmes peuvent offrir aux enfants et aux jeunes des renseignements clairs et précis. Ils peuvent apprendre des compétences pour faire des choix sécuritaires et sains tout au long de leur vie.
- Soutenez et aidez les enfants et les jeunes à développer le respect d'eux-mêmes, la confiance et les relations positives avec leur famille, leurs amis et leur communauté. Aidez-les à développer un sentiment d'appartenance, de fierté et d'identité. À titre d'exemple, on compte notamment les sports, l'art, la danse, la musique, l'enseignement culturel et les cérémonies, les clubs d'intérêts particuliers et les loisirs.

- Fournissez aux enfants et aux jeunes des renseignements et des compétences adaptés à leur âge pour réduire les méfaits (p. ex., se laver les mains ou trouver une aiguille jetée).

### **De quelle manière les familles, les fournisseurs de soins, les amis et les communautés peuvent-ils obtenir un soutien lorsqu'un proche consomme des substances?**

C'est difficile lorsqu'on s'inquiète pour quelqu'un qu'on aime, surtout avec tous les différents messages qui nous indiquent quoi faire ou ne pas faire dans une situation donnée. Il est complexe d'aimer quelqu'un qui consomme des substances et d'avoir une relation avec cette personne. Ce que nous apprenons, c'est que les familles, les fournisseurs de soins, les amis et les communautés ont besoin d'un plus grand nombre d'options pour les aider à soutenir leurs proches.

#### **Façons de vous impliquer dans la vie de votre proche :**

- Participez aux groupes de soutien qui utilisent une approche CRAFT (soutien communautaire et formation familiale).
- Prenez le temps de savoir ce que vous pouvez et ne pouvez pas offrir.
- Entre offrir des soins et du soutien, prenez le temps d'être heureux et d'éprouver de la joie. En prenant soin de vous, vous veillerez ainsi à demeurer satisfait par rapport à votre vie et vous serez en mesure d'offrir des soins aux autres.
- Prenez le temps de vous approprier ce que vous faites et d'ignorer les choses que vous ne pouvez pas contrôler. Vous pouvez contrôler la manière dont vous communiquez avec votre proche. Parmi les stratégies utiles, vous pourriez formuler votre préoccupation et exprimer votre attention, votre amour, ainsi que la manière dont vous aimeriez passer du temps avec cette personne.
- Prenez le temps de tisser des liens avec d'autres personnes dans la vie de votre proche qui éprouvent la même chose que vous.
- Prenez le temps de vous renseigner sur le renforcement positif et la communication motivationnelle et de mettre ces techniques en pratique.

- Offrez souvent votre aide, de différentes façons et en présentant de nombreuses options différentes. Préparez-vous à ce que votre proche refuse ou change d'avis, et à ne pas vous sentir contrarié.

### **Pour de plus amples informations**

- Page de ressources du Ministry of Mental Health and Addictions (en anglais seulement) : [www.stopoverdose.gov.bc.ca](http://www.stopoverdose.gov.bc.ca)
- Ministry of Health - Harm Reduction: A British Columbia Community Guide (en anglais seulement) : [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf) (PDF 478 Ko)
- Toward the Heart : <https://towardtheheart.com/>
- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances : Soutien communautaire et formation familiale <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Community-Reinforcement-Family-Training-Summary-2017-fr.pdf> (PDF 329 Ko)

Consultez les fiches HealthLinkBC suivantes :

- [HealthLinkBC File n° 08o La prévention des infections transmissibles sexuellement \(ITS\)](#)
- [HealthLinkBC File n° 30a Les effets néfastes de la fumée secondaire](#)
- [HealthLinkBC Files n° 30b Les risques pour la santé des produits substitués au tabac](#)
- [HealthLinkBC File n° 30c Cesser de fumer](#)
- [HealthLinkBC Files n° 38d Grossesse et consommation d'alcool](#)
- [HealthLinkBC File n° 85 Le lavage des mains : freinez la propagation des germes](#)
- [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 La naloxone : Le traitement des overdoses d'opiacés](#)



**BC Centre for Disease Control**  
Provincial Health Services Authority

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en C.-B., visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.