

Quelques questions à poser pour choisir un traitement de la toxicomanie



La base de données Services de traitement au Canada est tenue à jour par le Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies (CCLAT) et comprend plus de 1000 programmes adoptant diverses approches thérapeutiques; le fait que ces programmes soient inclus dans la base de donnée ne signifie pas que le Centre leur accorde une reconnaissance. Voici quelques questions qui vous aideront à trouver le programme qui convient le mieux à vos besoins.

Le fournisseur de services procède-t-il à une évaluation initiale en vue d'établir un plan de traitement individualisé?

La gravité du problème d'alcool ou de drogues de chacun est différente. C'est pourquoi il est important que les fournisseurs de services fassent appel à des techniques et des outils d'évaluation normalisés et validés pour déterminer la gravité du problème. L'évaluation fournit des données essentielles permettant d'établir un plan de traitement propre à la personne.

Qu'est-ce que la désintoxication?

La désintoxication, ou « sevrage », est une procédure supervisée par des spécialistes en médecine et en sciences sociales (p. ex. médecins, infirmières, psychologues, travailleurs sociaux, etc.) qui aide les utilisateurs actifs ou dépendants à l'alcool ou à d'autres drogues à arrêter de consommer une ou plusieurs substances de façon sécuritaire et rassurante. Pour ce faire, certains médicaments d'ordonnance peuvent être employés (à court et à long terme). Il est parfois nécessaire que la personne séjourne dans un centre de désintoxication pendant la procédure et, lors de ce séjour, on procède souvent, dans le but d'aider la personne, à des évaluations initiales et à des aiguillages vers des programmes de traitement plus formels.

Le fournisseur de services modifie-t-il le plan de traitement en fonction de la gravité du problème du patient?

En général, les personnes ayant des problèmes légers ont besoin de services de courte durée et de faible intensité, alors que celles présentant des problèmes plus graves nécessitent des traitements plus longs et d'une intensité plus grande. De la même façon, si l'abus d'alcool ou d'autres drogues d'une personne est relativement faible, des soins « externes » de courte durée sont probablement suffisants; par contre, si la personne a de graves problèmes de toxicomanie, elle pourrait avoir besoin de suivre une cure de désintoxication et de séjourner dans un établissement où son état pourra se stabiliser et où elle recevra le soutien et l'encadrement nécessaires pour modifier son comportement.

Le fournisseur de services offre-t-il des traitements qui tiennent compte des besoins spécifiques de la personne du point de vue du sexe, de l'âge, de l'origine ethnique et de l'orientation sexuelle?

L'idéal serait d'offrir à la personne un traitement spécifique qui respecte certaines de ses caractéristiques essentielles, comme le sexe, l'âge et l'origine ethnique. Ainsi, certains programmes s'adressent spécifiquement aux jeunes, aux femmes, aux personnes âgées, etc. Selon de récentes recherches, les femmes abusent souvent de l'alcool et d'autres drogues pour des raisons très différentes et dans des contextes distincts de ceux des hommes. C'est pourquoi il faut offrir des services d'intervention et de soutien personnalisés afin de répondre aux besoins particuliers de certaines populations.

Le fournisseur de services exige-t-il l'abstinence de toutes les drogues ou accepte-t-il les personnes qui veulent réduire ou modérer leur consommation?

Certains fournisseurs de services exigent l'abstinence totale avant, pendant et après le traitement et ils renverront les participants surpris à consommer. D'autres quant à eux adoptent une approche de « réduction des méfaits », qui reconnaît que certaines personnes peuvent refuser d'arrêter de consommer complètement ou qu'elles en sont incapables. Cette approche tient également compte du fait que de nombreuses personnes sont en mesure de réduire ou de modérer leur consommation d'alcool et d'autres drogues et réussissent à modifier leurs habitudes de consommation à long terme.

Le fournisseur de services offre-t-il une vaste gamme de services qui répondent à tous les besoins connexes des participants?

Les programmes complets et bien conçus tiennent compte des grandes répercussions de la consommation de substances sur la santé physique et mentale d'une personne, sur la famille, les amis et la situation d'emploi. Ils offrent aussi des services pour traiter notamment les maladies infectieuses et les troubles concomitants de santé mentale et pour relever les divers défis sociaux, professionnels et juridiques auxquels fait face la personne. De plus, certains programmes mobilisent les membres de la famille pour les aider à comprendre et à appuyer le changement de comportement.

Quels types de techniques thérapeutiques sont efficaces?

Les programmes efficaces donnent l'occasion aux participants d'apprendre activement des aptitudes et des techniques et de se préparer à prévoir et à affronter diverses situations « à risque élevé » qui pourraient les pousser à consommer et à limiter les effets néfastes d'écarts, de défaillances et de rechutes potentiels. En fait, un écart, s'il est bien pris en charge, se révèle parfois être une expérience positive pour la personne et peut l'aider à se sentir plus forte et mieux préparée à gérer des situations semblables qui pourraient survenir à l'avenir. Il existe plusieurs techniques importantes fondées sur des données probantes, dont les jeux de rôles, la préparation active et les exercices répétés, le programme cognitiviste de prévention de la rechute et l'apprentissage de techniques d'adaptation.

Des évaluations ont-elles lieu tout au long du programme? Le plan de traitement change-t-il en fonction des progrès et des besoins changeants de la personne?

Il se peut que les besoins thérapeutiques d'une personne changent et évoluent au cours du programme. C'est pourquoi il est important que le fournisseur de services surveille, réévalue et modifie tant le plan détaillé que global de chaque participant.

Le fournisseur offre-t-il des services de suivi et de soutien après le traitement?

Le processus de changement ne se termine pas le dernier jour du traitement. Le succès à long terme d'une personne dépend de plusieurs éléments clés, dont des séances de suivi postcure et du soutien après le traitement. D'après certains travaux de recherche, les personnes qui assistent à des séances de suivi réussissent davantage à modifier leur comportement à long terme.

Autres questions?

Vous devriez vous sentir à l'aise de poser d'autres questions à tout fournisseur de services éventuel. Par exemple, vous pouvez vous renseigner sur l'environnement thérapeutique, la durée des soins, le coût, le déroulement d'une journée typique, les compétences du personnel, etc.

Ce document a été préparé par John Weekes, Ph.D., chercheur principal, Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies (CCLAT). Il vise à fournir des renseignements courants, objectifs et empiriques aux personnes qui cherchent des services efficaces de traitement de la toxicomanie, à leurs amis et à leur famille.

Le CCLAT est l'organisme national canadien de renseignements sur les toxicomanies. Établi en 1988 par une loi du Parlement, le Centre fournit des renseignements et des conseils objectifs et factuels visant à réduire les méfaits de l'alcoolisme et des toxicomanies sur la santé, la société et l'économie. Les activités et les produits du CCLAT sont réalisés grâce à la participation financière de Santé Canada dans le cadre de la Stratégie canadienne antidrogue. Les points de vue exprimés par le CCLAT ne reflètent pas nécessairement ceux de Santé Canada.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à nous écrire :

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies
Bureau 300, 75, rue Albert, Ottawa ON K1P 5E7
Tél. : (613) 235-4048; téléc. : (613) 235-8101. Visitez notre site Web à www.cclat.ca



ISBN 1-897321-12-0

Droit d'auteur © 2006—Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies (CCLAT). Tous droits réservés.

Préparé par le Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies