

# La vie en rétablissement de la toxicomanie au Canada

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) et le Comité consultatif national sur le rétablissement ont mené le premier sondage canadien de personnes en rétablissement de la toxicomanie à l'alcool et aux drogues. Ce sondage offre une mine de renseignements sur le rétablissement au Canada qui aideront les fournisseurs de soins de santé, les décideurs et le grand public à bâtir ensemble un système de soins efficace et une société qui célèbre le rétablissement et appuie ses principes.

## Messages clés

- Le rétablissement est positif, possible et durable.
- Le rétablissement engendre un esprit de civisme – engagement envers la famille, les amis, la communauté et le marché du travail. La vaste majorité des personnes en rétablissement disent avoir une bonne qualité de vie.
- Les gens empruntent divers chemins pour atteindre le rétablissement. Ils font appel, entre autres, à des services de traitement professionnel, à des soutiens informels et à des groupes d'entraide.
- Plusieurs d'entre eux doivent affronter des défis et des obstacles avant de pouvoir entamer leur rétablissement, y compris la difficulté à accéder aux services et à assumer le coût des soins et services en établissement privé. Toutefois, moins de personnes font face à des obstacles au maintien de leur rétablissement.

## Pourquoi est-ce important?

La toxicomanie est un enjeu de santé et de société complexe qui touche la population canadienne et entraîne des méfaits pour les personnes, les familles et les collectivités. Les coûts liés à la toxicomanie et à l'usage de substances sont en hausse au Canada<sup>1,2</sup>. Ainsi, les coûts engendrés par l'hospitalisation de personnes ayant des troubles liés aux substances ont atteint 267 millions de dollars en 2011, soit une augmentation de 22 % par rapport aux 219 millions de 2006<sup>2</sup>. Cela dit, le rétablissement est possible, quand des services et des soutiens factuels et de qualité sont accessibles.

1 Rehm, J., D. Baliunas, S. Brochu, B. Fischer, W. Gnam, J. Patra... et B. Taylor. *Les coûts de l'abus de substances au Canada 2002*, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2006.

2 Young, M.M. et R.J. Jesseman. *Répercussions des troubles liés aux substances sur l'utilisation des services hospitaliers*, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2014.



## Qu'avons-nous fait?

Avec ses partenaires, le CCDUS œuvre à recentrer le débat sur la dépendance. Nous devons nous éloigner de la stigmatisation, pour plutôt mettre l'accent sur la compassion et la compréhension et célébrer le fait que les gens peuvent se rétablir de la dépendance et qu'ils le font. C'est dans ce contexte que le CCDUS s'est associé à des leaders du milieu canadien du rétablissement (réunis au sein du Comité consultatif national sur le rétablissement) et à d'autres spécialistes pour mener le premier sondage national de personnes en rétablissement de la toxicomanie à l'alcool et aux drogues. Le sondage canadien s'inspire de sondages similaires sur la vie en rétablissement (VER) réalisés aux États-Unis, en Australie et au Royaume-Uni. À noter qu'il s'agit du premier sondage VER posant des questions sur la stigmatisation et les obstacles à l'amorce d'un processus de rétablissement et à sa poursuite.

Le sondage VER canadien a été mené en ligne, du 18 avril au 1<sup>er</sup> juin 2016. Le CCDUS a transmis le lien vers le sondage à des partenaires, des intervenants et d'autres organisations de son réseau qui, à leur tour, l'ont envoyé à leurs réseaux de personnes en rétablissement.

Les résultats du sondage VER canadien brossent un tableau détaillé de la vie et des expériences des personnes en rétablissement. Ils fournissent notamment de l'information sur leur consommation, leurs expériences pendant la toxicomanie active, les services et soutiens dont ils se sont servis et leur situation actuelle dans certaines sphères de la vie comme le travail, la santé et la famille.

Les conclusions du sondage informeront les fournisseurs de soins de santé, les décideurs et le grand public sur les types de ressources et de soutiens dont ont besoin les gens pendant leur rétablissement et sur les enjeux et obstacles systémiques à l'atteinte de cet objectif.

« J'ai reconnu que les drogues et l'alcool étaient devenus plus importants que ma famille et ceux que j'aimais. »

## Qu'avons-nous constaté?

Le rapport sur le sondage VER canadien présente les conclusions tirées et offre une mine d'information sur la vie et les expériences des personnes en rétablissement. Au total, 855 personnes disant être en rétablissement ont répondu au sondage : elles étaient âgées de 18 à 85 ans (âge moyen de 47 ans), et 45,7 % s'identifiaient comme étant des hommes, 53,0 %, comme étant des femmes et 1,3 %, comme étant autre. Voici quelques grandes conclusions du sondage :

### Usage de substances et toxicomanie active

- Les participants ont commencé à consommer des substances et ont connu leur première toxicomanie à un jeune âge (âge médian de 13 et 18 ans respectivement), sans différence entre les sexes.
- L'alcool était la substance la plus consommée et la drogue de choix des participants. En effet, 93,3 % des participants ont dit boire de l'alcool pendant leur toxicomanie active, et 50,5 %, que l'alcool était leur substance de prédilection.

« Il était pratiquement impossible de trouver un programme de traitement quand j'en avais besoin dans ma jeunesse, et ma famille n'avait pas les moyens de payer pour un centre de traitement privé. »

### Vie en rétablissement

- Pour la majorité des répondants, la définition du rétablissement comprenait l'abstinence, une meilleure santé, la présence de liens sociaux et un bon fonctionnement social, ainsi qu'une meilleure qualité de vie.



- 90,7 % ont dit avoir une excellente, une très bonne ou une bonne qualité de vie.
- 51,2 % ont réussi à atteindre un état de rétablissement, sans aucune rechute.

### Chemins vers le rétablissement

- Les participants ont indiqué que les raisons les plus importantes pour lesquelles ils avaient entamé un processus de rétablissement étaient la qualité de vie (69,1 %), la santé mentale ou émotionnelle (68,0 %), les relations conjugales, familiales ou autres (64,9 %) et la santé physique (45,5 %).
- Les participants ont emprunté divers chemins pendant leur rétablissement. Nombre d'entre eux ont fait appel, entre autres, à des services de traitement professionnel, à des soutiens informels et à des groupes d'entraide.
- Les programmes ou soutiens les plus couramment utilisés pendant le rétablissement étaient les groupes d'entraide en 12 étapes (91,8 %) et les programmes spécialisés dans le traitement de la toxicomanie (de 60,6 % pour les programmes de traitement en établissement à 5 % pour les programmes de traitement de la toxicomanie des Premières Nations).

### Stigmatisation et obstacles au rétablissement

- 48,7 % des participants ont dit avoir été victimes de stigmatisation ou de discrimination pendant une période de toxicomanie active, par rapport à 33,2 % pendant une période de rétablissement.
- Même si 82,5 % des participants ont dit avoir rencontré des obstacles à l'**amorçage** d'un processus de rétablissement, 54,2 % d'entre eux n'ont **pas** rencontré d'obstacles à la **poursuite** du rétablissement.
- Certains participants ont souligné le besoin d'accroître le nombre d'établissements et d'options de traitement; en effet, 47,1 % d'entre eux ont dit avoir rencontré des obstacles systémiques portant spécifiquement sur l'accès au traitement.

| Obstacles systémiques à l'accès au traitement, selon les participants   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Longues périodes d'attente pour obtenir le traitement</li><li>• Manque d'aide professionnelle pour des problèmes de santé mentale ou émotionnelle</li><li>• Coût des services de rétablissement</li><li>• Manque de programmes ou de soutiens dans leur communauté</li><li>• Qualité des services offerts dans leur communauté</li><li>• Manque de programmes ou de soutiens adaptés à leurs besoins culturels ou linguistiques</li></ul> |



## La vie en période de toxicomanie active et la vie en rétablissement

Quand ils comparaient leur vie en période de toxicomanie active à leur vie en rétablissement, les participants ont remarqué des améliorations dans plusieurs sphères (p. ex. emploi, finances, problèmes juridiques, vie familiale, santé).

« Le rétablissement me libère. Il me donne le choix. Il me permet de poursuivre mes rêves. Je ne suis plus enchaîné à ma toxicomanie. »

Tableau 1. Comparaison des expériences de vie pendant la toxicomanie active et le rétablissement

|   | Toxicomanie active | Rétablissement |
|---|--------------------|----------------|
| <b>Travail et études</b>                                  |                    |                |
| Conserver un emploi stable                                | 52,6 %             | 79,1 %         |
| Souvent absent du travail ou de l'école                   | 60,7 %             | 4,3 %          |
| <b>Finances</b>   |                    |                |
| Souvent incapable de payer ses factures                   | 61,2 %             | 17,3 %         |
| Payer ses impôts à temps                                  | 43,4 %             | 77,4 %         |
| <b>Problèmes juridiques</b>                               |                    |                |
| Être mis en état d'arrestation                            | 42,3 %             | 2,3 %          |
| Conduire sous l'influence de l'alcool ou d'autres drogues | 80,2 %             | 3,5 %          |
| <b>Vie familiale</b>                                      |                    |                |
| Perdre la garde de ses enfants                            | 10,4 %             | 1,4 %          |
| Commettre ou subir une violence familiale                 | 41,2 %             | 4,9 %          |
| <b>Santé</b>  |                    |                |
| Subir des examens médicaux de routine                     | 33,7 %             | 82,8 %         |
| Consommer des produits du tabac                           | 80,1 %             | 34,2 %         |

À noter que les résultats positifs de rétablissement mis en évidence par le sondage VER canadien sont semblables à ceux recensés par des sondages similaires réalisés aux États-Unis, en Australie et au Royaume-Uni.

## Que signifie cette étude pour vous?

Les résultats du sondage montrent que le rétablissement est possible, qu'il engendre un esprit de civisme et qu'il a des retombées positives. Les gens empruntent divers chemins pour atteindre le rétablissement, comme le montrent les nombreux programmes et soutiens informels auxquels ont fait appel les participants. Cela dit, des participants ont aussi mentionné certains problèmes : la difficulté à accéder aux services de traitement et à assumer le coût des soins et services en établissement privé, la stigmatisation et la discrimination, et d'autres obstacles au rétablissement.

Avec ces conclusions, nous comprenons mieux à quoi devrait ressembler un système de soins qui appuie le rétablissement. Par exemple, un tel système devrait permettre d'offrir dans les



communautés une vaste gamme de traitements coordonnés et de services d'aide. Soulignons que ces services devraient être abordables et rapidement accessibles, car les répondants au sondage ont souvent mentionné que de longues périodes d'attente et des difficultés financières les empêchaient de se faire traiter. Les résultats du sondage VER canadien peuvent aider les fournisseurs de soins de santé, les décideurs et le grand public à bâtir ensemble un système de soins efficace et une société qui appuie et célèbre le rétablissement.

## Que pouvez-vous faire?

Pour favoriser le rétablissement, les intervenants et organismes peuvent travailler à réduire la stigmatisation associée à la toxicomanie et au rétablissement, et à lever les obstacles liés à l'amorce du rétablissement et à sa poursuite. Ajoutons qu'ils peuvent aussi offrir des programmes et services de qualité et tenir compte des principes du rétablissement dans leur travail. Enfin, nous sommes tous invités à nous joindre au mouvement du rétablissement au Canada.

Le CCDUS prépare actuellement une ressource s'adressant aux fournisseurs de services et aux décideurs. Elle vise à les sensibiliser aux principes du rétablissement et aux types de politiques et de pratiques permettant de lever les obstacles et d'instaurer un système de soins qui appuie le rétablissement. Cette ressource sera actualisée quand de nouvelles études ou pratiques seront rendues publiques ou quand des outils supplémentaires seront nécessaires. Vous pouvez consulter cette ressource et d'autres encore sur le site Internet du CCDUS; à noter que nous en mettrons d'autres en ligne dès leur publication. Envoyez un message à [retablissement@ccsa.ca](mailto:retablissement@ccsa.ca) si vous connaissez des politiques, des pratiques ou des outils à l'appui du rétablissement ou si vous avez des idées d'outils ou de ressources qu'il serait utile de créer.

## Où trouver plus d'information?

Le premier sondage VER canadien brosse un tableau de la vie en rétablissement de nombreux Canadiens. À l'aide de récits personnel, le sondage montre ce qu'est le rétablissement et quelle forme il prend dans notre société, et propose des pistes pour bâtir un système de soins axé sur le rétablissement. Pour en savoir plus sur les résultats du sondage, vous pouvez consulter le [rapport intégral](#).

Consultez la page [Rétablissement de la dépendance](#) du site Internet du CCDUS pour vous renseigner sur le mouvement du rétablissement au Canada, et notamment sur l'Engagement national envers le rétablissement de la dépendance au Canada, et pour avoir accès à d'autres ressources dès qu'elles seront mises en ligne.

ISBN 978-1-77178-412-2

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2017



Centre canadien sur  
les dépendances et  
l'usage de substances

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances transforme des vies en mobilisant les gens et les connaissances afin de réduire les méfaits de l'alcool et des drogues sur la société. En partenariat avec des organismes publics et privés et des organisations non gouvernementales, il travaille à améliorer la santé et la sécurité des Canadiens.

Les activités et les produits du CCDUS sont réalisés grâce à la contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées par le CCDUS ne reflètent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.