

# Réalité et Mythes

## sur la

### REDUCTION DES DOMMAGES

#### dans le traitement des

#### toxicodépendances et de l'alcoolisme

\* \* \* \* \*

La brochure "Facts & Myths about Harm Reduction in Drug and Alcohol Treatment" a été élaborée et éditée par SPHERE. SPHERE a eu la gentillesse de nous donner l'autorisation pour la traduction de cette brochure.

SPHERE est un programme de Health Care of Southeastern Massachusetts, Inc., qui a son siège à Brockton, MA, USA. L'adresse e-Mail de SPHERE est [SPHERE@HCSM.org](mailto:SPHERE@HCSM.org) et vous trouverez son site internet sous [www.hcsm.org/sphere.htm](http://www.hcsm.org/sphere.htm).

\* \* \* \* \*

We acknowledge that the author and creator for this brochure is SPHERE, a program of Health Care of Southeastern Massachusetts, Inc., located in Brockton, MA, USA.

You can contact SPHERE by email ([SPHERE@HCSM.org](mailto:SPHERE@HCSM.org)) or access them by the internet at: [www.hcsm.org/sphere.htm](http://www.hcsm.org/sphere.htm)

\* \* \* \* \*

## La réduction des dommages, c'est quoi?

**La réduction des dommages** est une démarche qui met en œuvre toute une série de connaissances et de stratégies dans le but de réduire les dommages dans la vie d'une personne. Ces dommages peuvent résulter d'un usage de drogues, de l'activité sexuelle, ou d'autres comportements ou circonstances. **La réduction des dommages** n'est pas un programme visant à cesser l'usage de drogues, ni à le continuer. La pratique de **la réduction des dommages** consiste à commencer par demander à une personne de citer les dommages survenus dans sa vie à cause de l'usage de drogues ou d'autres comportements, puis à envisager les options qui permettraient de réduire ces dommages. Une fois ces options reconnues, la réduction des dommages soutient la personne dans l'élaboration de ses choix et dans l'implémentation de ces choix pour parer aux conséquences dommageables de son comportement.

La théorie de **la réduction des dommages** se fonde sur la conviction que chaque personne est elle-même l'expert sur sa propre vie. Cette optique confère à chacun-e le pouvoir de prendre des décisions quant à ses comportements, de se fixer des objectifs personnels et un plan pour effectuer des changements, et de définir les critères de réussite. Dans le cadre de **la réduction des dommages** tout changement positif qu'une personne réalise est accueilli comme un succès.

Un point crucial dans la réduction des dommages consiste à rencontrer les personnes concernées "là où elles sont". Ceci signifie qu'une personne n'est pas tenue de faire de promesses spécifiques, ni d'entreprendre quoi que ce soit, ni d'atteindre tel ou tel stade pour avoir accès à une assistance.

Il existe un certain nombre de mythes sur l'utilisation de **la réduction des dommages** dans les programmes de traitement des toxicodépendances et de l'alcoolisme. Par exemple, l'un de ces mythes prétend que **la réduction des dommages** est incompatible avec le traitement des toxicodépendances et de l'alcoolisme. Et pourtant les conseillers et conseillères en traitement des toxicodépendances et de l'alcoolisme font déjà usage de toute une gamme de techniques et de démarches de **réduction des dommages** dans leur activité. Les questions ouvertes, le conseil qui place le client au centre et les entretiens motivationnels sont bel et bien des stratégies de réduction des dommages. Elles encouragent le participant à identifier les objectifs du traitement et ses limites personnelles qui font obstacle aux changements qu'il souhaite effectuer. Elles l'aident à développer des moyens pour se confronter à ces limites et à les dépasser.

Le but de cette brochure est donc de passer en revue les mythes les plus courants sur ce thème et de donner l'information utile pour les dissiper.

**1 Mythe:** Les conseillers et conseillères n'ont guère le temps de se former dans la réduction des dommages.

**Réalité:** Comme nous l'avons décrit plus haut, de nombreux conseillers et conseillères utilisent déjà des techniques de réduction des dommages. De plus, ils-elles doivent se former continuellement en vue d'acquérir de nouvelles connaissances, et ce pour se perfectionner professionnellement et pour pouvoir continuer à exercer. Les conseillers et conseillères ont la responsabilité de répondre aux nouveaux besoins d'une population diversifiée de client-e-s par des démarches efficaces et parfois nouvelles. Les techniques de réduction des dommages peuvent être très utiles aux conseillers et conseillères qui souhaitent élargir leur répertoire de consultation.

**2 Mythe:** La réduction des dommages autorise les comportements à risque.

**Réalité:** La réduction des dommages n'autorise ni interdit aucune forme de comportement. Au contraire, elle se penche sur les conséquences d'un comportement et cherche à réduire les risques que le comportement d'une personne fait courir à celle-ci. Dans la réduction des dommages tout changement positif qu'une personne réalise est accueilli comme un succès, qu'il s'agisse d'un changement majeur comme l'abstinence complète vis-à-vis d'une substance, ou plus modeste comme la consommation dans des conditions plus sécurisées.

**3 Mythe:** L'abstinence est la seule voie pour un rétablissement.

**Réalité:** Plusieurs chemins peuvent mener à un rétablissement. Les recherches ont démontré qu'il n'existe aucune démarche dans le traitement des toxicomanies qui soit efficace pour tous. Pour certaines personnes, c'est l'abstinence qui est efficace, alors que pour d'autres c'est une consommation réduite ou sous encadrement.

**4 Mythe:** Si une personne ne s'abstient pas de l'usage de toute substance, celles qu'elle consomme provoqueront à nouveau une dépendance.

**Réalité:** Les effets de la consommation de drogues sont différents selon les personnes. Pour certaines, toute substance peut engendrer une forte consommation, pour d'autres il est possible de consommer modérément.

**5 Mythe:** La réduction des dommages encourage la consommation de drogues.

**Réalité:** La réduction des dommages n'a pas pour but le sevrage, à moins que ce ne soit l'objectif de la personne intéressée. Mais cela n'équivaut pas à "encourager la consommation de drogues". La réduction des dommages se fixe pour but de soutenir les efforts d'une personne pour réduire les risques liés à la consommation de drogues. Ces efforts peuvent comprendre des changements dans les formes de consommation, ou la réduction de la consommation, ou encore le sevrage.

**6 Mythe:** En incluant dans notre programme la mise à disposition de préservatifs, nous sapons notre politique qui veut que les client-e-s n'aient pas des rapports sexuels.

**Réalité:** Le fait de mettre à disposition des instruments (comme les préservatifs) et des instructions pour leur utilisation démontre un engagement pour la santé publique et le souci pour la santé de vos client-e-s. Il n'existe pas de raisons de supposer que la mise à disposition de préservatifs engendre une augmentation de l'activité sexuelle, que ce soit dans le cadre de nos programmes ou en dehors.

**7 Mythe:** Les programmes d'échange de seringues encouragent la consommation de drogues.

**Réalité:** Les recherches ont prouvé que les programmes d'échange de seringues ne favorisent pas la consommation de drogues, ni ne constituent un encouragement à se lancer dans la consommation par injection. En fait, des études ont montré que les programmes d'échange de seringues peuvent même aider une personne à entreprendre un traitement de la toxicodépendance.

**8 Mythe:** La réduction des dommages se borne à l'échange de seringues.

**Réalité:** La réduction des dommages est une démarche qui fait appel à des connaissances très diverses et qui met en œuvre toute une série de stratégies, de techniques et de programmes pour aider des personnes à réduire les dommages survenant dans leur existence. Ces dommages peuvent résulter d'une consommation de drogues, ou de l'activité sexuelle, ou encore d'autres comportements. L'échange de seringues n'est donc qu'une démarche de réduction des dommages parmi d'autres visant à réduire les risques d'infection par le VIH et l'hépatite liés à l'échange de seringues pour s'injecter des drogues.

**9 Mythe:** La réduction des dommages est utilisée dans les programmes de substitution à la méthadone, mais pas dans les programmes de rétablissement.

**Réalité:** La substitution par la méthadone est l'une des sortes de programmes de réduction des dommages. Toutefois, bien d'autres programmes de rétablissement se servent de la démarche de réduction des dommages, comme les questions ouvertes, le conseil qui place le client au centre et les techniques d'entretien motivationnel dans le conseil aux client-e-s.

**10 Mythe:** La réduction des dommages est en désaccord avec les traitements traditionnels des abus de substances.

**Réalité:** A première vue, certains programmes de réduction des dommages peuvent paraître n'avoir rien en commun avec les programmes de traitement en matière de drogues et d'alcool qui se fondent sur l'abstinence. Cependant, les conseillers dans les traitements traditionnels se servent déjà de divers éléments de la démarche de réduction des dommages à l'intention de leurs client-e-s. Par exemple, le fait de développer un traitement et un plan de rétablissement personnalisés et d'adapter un tel plan à l'histoire personnelle, au réseau d'entraide et aux possibilités du client est

une composante essentielle de toute pratique de réduction des dommages comme de tout traitement traditionnel.

**11 Mythe:** Les client-e-s mentent souvent au sujet de leur consommation de drogues et de leur "hygiène". Cela empêche les conseillers de mener des entretiens sur les pratiques sécurisées.

**Réalité:** Même si une personne n'est pas tout à fait franche quant à sa consommation passée et actuelle de drogues, elle peut, ainsi que ses amis, tirer profit de l'information sur les moyens de réduire les risques. Il importe de reconnaître que les critères de sobriété d'un client peuvent être différents de ceux de son conseiller. Le client peut aussi avoir un avis divergent sur ce qui constitue le "succès" d'un traitement. En adoptant une démarche qui place le client au centre, les conseillers sont en mesure de comprendre les objectifs et succès de celui-ci, et d'offrir une assistance pratique qui réponde aux besoins qu'il exprime.

**12 Mythe:** Il est impossible de parler de pratiques sécurisées dans la consommation de drogues avec des client-e-s qui entreprennent un traitement par ordre des tribunaux.

**Réalité:** On peut parler de réduction des dommages avec tous les clients. Le fait qu'un traitement ait été ordonné par un tribunal n'interdit en rien des entretiens de type "réduction des dommages" avec les client-e-s, ni d'établir un plan de réduction des risques.

**13 Mythe:** Mes client-e-s ne sont pas prêt-e-s à s'engager dans une démarche de réduction des dommages.

**Réalité:** Dans la démarche de réduction des dommages, le respect, la confiance, et une attitude non critique sont les ingrédients essentiels d'une relation fructueuse entre le conseiller et son client. Avec l'aide d'un conseiller expérimenté, la plupart des client-e-s sont disposé-e-s à s'essayer à de nouvelles formes d'assistance cherchant à les aider à faire des choix sains. Et quel que soit leur passé de consommation de substances, les client-e-s sont en général capables de reconnaître leurs besoins et de se fixer des objectifs personnels, des échéances, et des critères de réussite.

\* \* \* \* \*

La brochure "Facts & Myths about Harm Reduction in Drug and Alcohol Treatment" a été élaborée et éditée par SPHERE. SPHERE a eu la gentillesse de nous donner l'autorisation pour la traduction de cette brochure.

SPHERE est un programme de Health Care of Southeastern Massachusetts, Inc., qui a son siège à Brockton, MA, USA. L'adresse e-Mail de SPHERE est [SPHERE@HCSM.org](mailto:SPHERE@HCSM.org) et vous trouverez son site internet sous [www.hcsm.org/sphere.htm](http://www.hcsm.org/sphere.htm).

\* \* \* \* \*

We acknowledge that the author and creator for this brochure is SPHERE, a program of Health Care of Southeastern Massachusetts, Inc., located in Brockton, MA, USA.

You can contact SPHERE by email ([SPHERE@HCSM.org](mailto:SPHERE@HCSM.org)) or access them by the internet at: [www.hcsm.org/sphere.htm](http://www.hcsm.org/sphere.htm)

\* \* \* \* \*