



Homewood
Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



La rechute pendant le rétablissement de dépendances

Le rétablissement de dépendances est souvent décrit comme un cheminement – un parcours sinueux aux virages inattendus marqué tant par des défis que par des moments de croissance. C'est un processus qui demande à la fois du temps, de la patience et du courage. Certains jours sont faciles, d'autres sont ardues. L'une des difficultés qui peuvent frapper n'importe qui en cours de route est la rechute.

Dans cet article, nous examinerons en détail la rechute, nous en verrons les étapes, nous proposerons des stratégies de prévention et nous mettrons de l'avant le rôle des systèmes de soutien. Plus important encore, nous verrons particulièrement en quoi la résilience peut vous aider à aller de l'avant, quels que soient les défis qui se présentent.

La rechute : mieux comprendre cette étape du rétablissement

Les écarts quant aux dépendances ne sont pas tous pareils. Les défaillances et les rechutes sont des expériences courantes du processus de rétablissement. Une défaillance correspond à un écart momentané, comme le fait de boire un verre ou de consommer une drogue une fois, suivi d'un retour immédiat à la sobriété. En revanche, une rechute implique une reprise plus soutenue de la consommation de substances après une période d'abstinence. Une défaillance peut engendrer un sentiment de honte ou d'échec, qui amèneront instinctivement la personne à cacher ce qui s'est passé. Après une reprise de la consommation de substances, les gens pensent souvent : « C'est arrivé parce que je n'ai pas assez de volonté » ou « Je ne suis pas capable de m'en empêcher ». Ces pensées

s'accompagnent parfois de sentiments négatifs, comme de la culpabilité et de la honte. Si on ne fait rien pour y mettre un terme, la probabilité qu'une défaillance se transforme en rechute augmente.

Une défaillance n'est pas synonyme d'échec personnel; c'est souvent le signe qu'une personne a été dépassée par les événements à un moment difficile. Elle peut survenir dans de nombreuses situations, par exemple lors d'une dispute avec son ou sa partenaire, si l'on entend un commentaire inattendu ou si l'on se trouve à un endroit qui rappelle une utilisation passée. Cela ne signifie pas nécessairement qu'on ne dispose pas des outils nécessaires pour faire face à la situation; parfois, il est simplement difficile d'utiliser ces outils sur le coup. Une défaillance peut être l'occasion de faire une pause et de réévaluer la situation – ce qui a aidé par le passé et les ajustements à apporter à ses stratégies pour que l'on se sente soutenu.

Durant le rétablissement, la défaillance est souvent considérée comme faisant partie d'un processus de changement plus vaste, tandis qu'une véritable rechute peut indiquer qu'il faut une fois de plus aller chercher du soutien ou recourir à un traitement plus important.

Des études montrent que la plupart des personnes en rétablissement connaîtront au moins une rechute. Selon les experts, la rechute ne veut pas nécessairement dire qu'il faut repartir de zéro. Cela signifie simplement que vous devez faire une pause, réfléchir et vous recentrer sur vos objectifs. Le rétablissement est synonyme de progrès; il est façonné autant par les défis que par les efforts déployés pour continuer à aller de l'avant.

Une fois que vous comprenez que la rechute fait partie du rétablissement, vous contribuez à réduire les sentiments de honte et de frustration qui l'accompagnent souvent. Plutôt que de baisser les bras, souvenez-vous que les revers font partie du processus. L'essentiel est de vous relever et de continuer à avancer.

Les étapes de la rechute

La rechute n'est généralement pas soudaine. Elle s'accumule souvent au fil du temps et passe par trois stades : émotionnel, mental et physique. Une fois que vous comprenez ces stades et que vous êtes en mesure d'en reconnaître les signes précurseurs, vous pouvez intervenir avant que la situation ne s'aggrave.

La rechute émotionnelle

La rechute émotionnelle débute bien avant la consommation de substances. À ce stade, vos émotions et vos comportements commencent à changer. Vous remarquerez peut-être que vous ressentez davantage de stress, d'anxiété ou d'impuissance. Il se peut que vous commenciez à vous isoler, à manquer des réunions ou des rencontres avec des groupes de soutien, ou à négliger vos soins personnels. Ces changements sont souvent subtils et vous ne vous en rendez peut-être même pas compte.

Voici quelques signes de rechute émotionnelle :

- **Stress accru** : sentiment d'impuissance face au travail, à sa vie personnelle ou à d'autres responsabilités.
- **Isolement** : passer plus de temps seul-e et éviter les situations sociales, en particulier celles qui impliquent des activités en lien avec son rétablissement.
- **Déséquilibre émotionnel** : anxiété, frustration ou abattement sans chercher à obtenir de l'aide.

Le fait d'éviter les émotions ou les situations difficiles peut préparer le terrain pour une rechute future. Si vous apprenez à reconnaître ces signes rapidement, vous serez à même d'intervenir avant que la situation ne passe au stade suivant.

La rechute mentale

C'est à ce moment que votre esprit commence à être tiraillé. Une partie de vous veut rester sobre, alors que l'autre songe à consommer à nouveau. Il se peut que vous vous remémoriez les « bons moments » de votre consommation passée ou que vous ressentiez la tentation de revenir à d'anciens comportements. Vous pourriez commencer à justifier des choix risqués ou à reprendre contact avec des personnes ou des lieux liés à votre consommation passée de substances.

Voici quelques signes de rechute mentale :

- **Penser à consommer** : Vous pourriez penser à consommer des substances, même si vous n'avez pas l'intention de passer à l'acte.
- **Rationaliser** : Vous pourriez justifier un comportement antérieur ou vous convaincre qu'un seul faux pas ne fera pas de tort.
- **Éviter les activités en lien avec le rétablissement** : Vous pourriez commencer à manquer des réunions ou à éviter les personnes qui vous soutiennent parce que vous ne voulez pas vous confronter à la réalité de vos pensées.

À ce stade, il est important de chercher de l'aide, que ce soit auprès d'un parrain ou d'une marraine, d'un groupe de soutien ou d'un-e thérapeute. Plus tôt vous réagirez à ces changements mentaux, mieux vous serez en mesure d'éviter une rechute complète.

La rechute physique

La rechute physique est le fait de recommencer à consommer des substances. C'est à ce moment-là que les combats qui se livrent dans votre esprit se traduisent par un comportement réel – vous pourriez recommencer à consommer des drogues ou de l'alcool. Il s'agit du stade le plus évident de la rechute, mais aussi du plus facile à prévenir si vous savez détecter les premiers signes, si vous cherchez à obtenir de l'aide et si vous ajustez vos stratégies d'adaptation.

Souvenez-vous qu'une rechute physique ne signifie pas que tout votre rétablissement est perdu. C'est le moment de prendre une pause, de réfléchir et de vous remettre sur les rails. De nombreuses personnes qui vivent une rechute physique tirent des enseignements précieux sur leurs déclencheurs et leurs comportements, ce qui les aide dans leur rétablissement à long terme.



Savoir reconnaître les déclencheurs et les facteurs de risque

Les déclencheurs sont prévisibles. Si vous comprenez ce qui déclenche votre consommation de substances, vous pourrez reconnaître rapidement les risques, adopter des stratégies d'adaptation, choisir des options plus saines et vous concentrer sur votre rétablissement. Les déclencheurs externes et internes se recoupent souvent, c'est pourquoi il faut prêter attention aux deux. Pour vous aider, consultez le tableau suivant qui présente les déclencheurs externes et internes courants, ainsi que les problèmes sous-jacents qui contribuent au risque de rechute :

Type de déclencheur	Description	Exemples	Association à la consommation
Déclencheurs externes	Des facteurs externes, comme des personnes, des lieux, des situations ou des événements qui suscitent des souvenirs ou des associations avec une consommation antérieure de substances.	Il peut s'agir, par exemple, de passer devant un bar en rentrant du travail, d'assister à une fête où d'autres personnes boivent, d'entendre de la musique que vous associez à une consommation passée, de visiter des quartiers où vous avez déjà consommé ou de terminer un projet au travail.	Ces déclencheurs peuvent provoquer des états de manque et un désir de revenir aux anciennes habitudes dans des situations ou des environnements où la consommation de substances était auparavant associée.
Déclencheurs internes	Les états émotionnels ou psychologiques qui peuvent augmenter les états de manque s'ils ne sont pas pris en charge.	Stress, tristesse, frustration, pensées négatives, ennui et solitude.	Les déclencheurs internes font souvent en sorte que les gens se sentent vulnérables ou dépassés, ce qui les incite à vouloir consommer des substances pour affronter la situation ou échapper à la douleur émotionnelle.
Défis sous-jacents	Les troubles psychologiques et les traumatismes peuvent amplifier les effets des déclencheurs internes et externes.	Anxiété, dépression, traumatisme, deuil, manque d'estime de soi.	Ces difficultés créent un cycle d'émotions négatives, qui fait en sorte qu'il est difficile d'affronter les aléas de la vie sans consommer de substances et qui augmente le risque de rechute s'il n'est pas correctement pris en charge.

Voici des exemples de déclencheurs de rechute :

- **Conflits relationnels.** Les désaccords ou les tensions avec les membres de la famille, les ami-e-s ou les collègues de travail peuvent susciter des émotions, comme la tristesse, la colère ou la frustration. Si elles ne sont pas correctement gérées, ces luttes émotionnelles peuvent contribuer à la rechute. Des études révèlent que les conflits interpersonnels sont à l'origine d'un grand nombre de cas de rechute.
- **Stress élevé.** Une personne qui vit un stress important et qui ne dispose pas de stratégies d'adaptation saines peut être tentée de recommencer à consommer des substances. Les émotions comme la colère, l'anxiété, la dépression et l'ennui peuvent faire en sorte qu'il est plus difficile de résister aux envies. Le stress associé au travail ou aux relations interpersonnelles est souvent à l'origine d'une rechute.
- **Soutien social limité.** Le manque de relations positives et d'encouragements peut compliquer la gestion du stress ou des états de manque. Sans un réseau solide, les gens se sentent souvent isolés, ce qui augmente le risque de reprise de la consommation de substances.
- **Influence des pairs.** Passer du temps avec des personnes qui consomment des drogues ou de l'alcool peut augmenter le risque de rechute. Que ce soit par une pression directe ou le simple fait d'être témoin de la consommation, cet environnement peut déclencher de fortes envies, rendant le rétablissement plus difficile.

- **Douleur chronique ou aiguë.** La douleur causée par des blessures, des troubles médicaux, des interventions chirurgicales, des maladies ou des blessures chroniques peut amener les gens à utiliser des médicaments sur ordonnance, comme des opioïdes. Même lorsqu'ils sont utilisés sous contrôle médical, les personnes ayant des antécédents de dépendance peuvent avoir du mal à utiliser ces substances en raison de leur fort potentiel de dépendance.
- **Manque de confiance pour rester sobre.** Le fait de se croire incapable de rester sobre peut augmenter le risque de rechute. Des recherches ont démontré que les personnes qui ont davantage confiance en leur capacité à rester sobres sont mieux outillées pour relever les défis qui se présentent à elles pendant leur rétablissement.
- **États émotionnels positifs.** Étonnamment, le bonheur et le fait d'avoir le cœur à la fête peuvent également être des déclencheurs. Des anniversaires ou des rassemblements sociaux, par exemple, peuvent favoriser la consommation de substances pour renforcer les émotions positives, ce qui peut provoquer une rechute.

Des stratégies d'adaptation pour favoriser le rétablissement

L'une des meilleures façons de prévenir une rechute et d'accroître sa résilience consiste à se constituer un ensemble de stratégies d'adaptation. Voici quelques méthodes efficaces à intégrer dans votre plan de rétablissement :

- **Pratiques de pleine conscience.** Des techniques comme la méditation, la respiration profonde et les exercices d'ancrage vous aident à rester dans le moment présent et à gérer le stress de manière plus saine. L'une des approches les plus efficaces est le contrôle des envies, soit une pratique de pleine conscience qui vous apprend à reconnaître et à accepter les sensations d'envie, plutôt que d'essayer de les supprimer ou de les éviter, et à laisser la sensation monter et descendre comme une vague sans agir sur elle. De plus, la thérapie d'acceptation et d'engagement intègre la pleine conscience en encourageant les gens à accepter les pensées et les émotions difficiles tout en s'engageant à agir conformément à leurs valeurs, ce qui contribue à renforcer la souplesse psychologique face aux envies et aux états de manque.
- **Exercice.** En plus d'améliorer votre santé, l'activité physique a aussi des effets sur votre humeur et vous aide à gérer vos états de manque.
- **Limites protectrices.** Apprendre à dire non, garder du temps pour vous et prendre vos distances des situations ou des relations à risque peut accroître votre engagement dans votre rétablissement.
- **Pratiques d'autosoins.** Prenez le temps de vous adonner à des activités qui favorisent la santé mentale, émotionnelle et physique – qu'il s'agisse de lecture, de repos ou de loisirs créatifs – pour vous aider à accroître votre résilience.
- **Bonnes habitudes de vie.** Dormir suffisamment, manger des repas nutritifs et vous hydrater sont autant d'éléments importants pour votre bien-être mental et émotionnel.

- **Réseaux de soutien.** Rester en contact avec les ami-e-s, la famille et les groupes de soutien aide les gens à se sentir compris et moins isolés.
- **Plan de prévention des rechutes.** Pour rester sur la bonne voie, il est essentiel de disposer d'un plan écrit décrivant les signaux d'alerte, les stratégies d'adaptation aux déclencheurs et les personnes à joindre en cas d'urgence. Conservez un bout de papier ou une note sur votre téléphone comportant les noms, les numéros de téléphone et les adresses courriel de votre réseau de soutien (comme un parrain ou une marraine, un-e ami-e de confiance ou un parent), ainsi que les ressources communautaires (comme les programmes de traitement en milieu hospitalier ou ambulatoire, les groupes religieux ou les services communautaires locaux). Le fait d'avoir ces renseignements à portée de main vous aidera à progresser petit à petit vers le rétablissement.
- **Soutien professionnel.** Des thérapeutes et des conseiller-ère-s peuvent vous fournir des conseils personnalisés. Pour déterminer et modifier leurs schémas de pensée néfaste, les gens ont recours à des thérapies, notamment la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Certaines personnes peuvent également retirer des bienfaits de médicaments qui prennent en charge les états de manque, les symptômes de sevrage ou les troubles psychologiques concomitants.

Même si ces stratégies constituent d'excellents outils pour vous aider dans votre rétablissement, il est tout aussi important de vous préparer à faire face aux défis potentiels. Ainsi, un plan de prévention des rechutes vous offre une feuille de route claire pour gérer les moments difficiles et rester sur la bonne voie, quoi qu'il arrive.

La création d'un plan de prévention des rechutes

Se préparer à d'éventuels dérapages ou rechutes peut sembler contre-intuitif, mais c'est en fait un élément essentiel de votre rétablissement à long terme. Planifier ne signifie pas que la rechute est inévitable, mais plutôt que vous prenez conscience des risques et que vous avez mis en place un plan d'action clair pour y faire face au besoin. Cette approche proactive permet de vous assurer qu'une défaillance ne deviendra pas une rechute complète, et vous donne les outils pour aller de l'avant dans votre rétablissement.

Élaborez un plan détaillé décrivant les déclencheurs de votre consommation de substances, au moins trois stratégies d'adaptation qui vous aident à gérer le stress et les états de manque, ainsi qu'une liste des personnes de votre réseau de soutien que vous pouvez joindre pour obtenir de l'aide. Songez à organiser vos stratégies en fonction des trois stades de la rechute – mental, émotionnel et physique – et à noter des outils d'adaptation spécifiques pour chacun d'eux. Ainsi, votre plan sera plus personnalisé. Vous pouvez également inclure des groupes locaux de soutien en matière de dépendances. Il est important de consulter régulièrement votre plan et de l'adapter au fil du temps pour qu'il corresponde à vos besoins actuels et à vos expériences.

L'essentiel est de disposer de divers outils et stratégies pour vous préparer à faire face aux situations qui se présentent. Plus vous vous préparerez, plus il vous sera facile de rester sobre.

Le rôle des systèmes de soutien dans le rétablissement

L'un des éléments les plus importants du rétablissement est l'existence d'un système de soutien. Qu'il s'agisse de la famille, d'amis, de liens religieux ou de groupes de soutien par les pairs, les personnes qui vous entourent peuvent faire une énorme différence dans la façon d'affronter votre rétablissement. Les systèmes de soutien offrent des encouragements, un sentiment de responsabilité et un espace sûr où faire part de vos

sentiments. Le fait de rester en contact par des échanges réguliers peut vous rappeler que vous n'êtes pas seul-e. Lorsque vous êtes en difficulté, tendre la main et demander de l'aide peut faire toute la différence. De plus, une communication ouverte et honnête contribue à instaurer la confiance et la compréhension avec les personnes qui vous sont chères.

Si vous soutenez une personne en rétablissement, la patience et l'empathie sont essentielles. Écoutez-la sans la juger, encouragez-la et respectez ses limites pour l'aider à demeurer ancrée et motivée.

Que faire en cas de rechute?

En cas de rechute, il est important de réagir avec compassion et compréhension, pour soi comme pour les autres. Une rechute n'efface pas tous les progrès réalisés. C'est le moment de réfléchir, d'apprendre et de vous recentrer sur vos objectifs de rétablissement. La rechute entraîne souvent des sentiments de honte, d'échec et d'autres émotions difficiles. Il n'y a pas de mal à les reconnaître, mais essayez de ne pas vous y attacher, car ils peuvent vous empêcher de faire ce qui compte le plus, c'est-à-dire demander de l'aide. En agissant rapidement, vous pouvez faire de la rechute une étape de votre rétablissement, et non un échec.

Les fiches thérapeutiques suivantes décrivent les mesures de soutien que vous pouvez prendre immédiatement en cas de rechute. Elles sont conçues pour vous ramener, vous guider et vous reconnecter à votre plan de rétablissement.

Étape 1



ARRÊTEZ de consommer des substances psychoactives et retirez-vous de la situation

Étape 2



Débarrassez-vous de la ou des substance-s que vous consommez

Étape 3



Restez calme et pardonnez-vous

Étape 4



Renouvelez votre engagement envers vous-même et votre rétablissement

Étape 5



Analysez la récidence ou la récidence pour comprendre ce qui s'est passé

Étape 6



Élaborez un plan et mettez-le en œuvre

Étape 7



Demandez de l'aide et dressez une liste de personnes à qui demander de l'aide

Étape 8



Participez à une réunion de soutien des pairs

L'intervention rapide et la compassion vous aident à reprendre pied et à aller de l'avant avec une force renouvelée – par exemple, faire appel à son réseau de soutien (comme un parrain ou une marraine, un ami-e de confiance, un parent ou une ressource communautaire).

L'intégration de la résilience dans le parcours vers le rétablissement

Le rétablissement est un parcours qui exige de la résilience. Considérez la résilience comme un muscle que vous renforcez chaque jour. Durant le rétablissement, c'est ce qui vous aide à vous relever après une journée difficile, à vous adapter lorsque les plans changent et à continuer d'avancer même lorsque la route semble cahoteuse.

Dans le contexte du rétablissement, la résilience signifie :

- **Célébrer les progrès.** Les matins où vous restez sobre, les discussions honnêtes avec un parrain ou une marraine, les choix sensés – ce sont là des exemples de votre force. Sachez les reconnaître pour accroître votre confiance à affronter les prochains défis qui se présenteront à vous.
- **Tolérer les sentiments difficiles.** Plutôt que de repousser l'anxiété, la solitude ou la frustration, vous en prenez conscience (« Je remarque cette sensation de tension dans ma poitrine ») et les surmontez, sachant que les sentiments vont et viennent – comme les états de manque augmentent avant de s'estomper.
- **Tirer les leçons des revers.** Chaque défi est une occasion de renforcer sa résilience et de gagner en sagesse.
- **Pratiquer la compassion et l'amour de soi.** Pratiquer la compassion et l'amour de soi. Durant le rétablissement, il faut savoir faire preuve de gentillesse. Lorsque vous vous surprenez à avoir des pensées négatives, comme « Je ne resterai jamais sobre », répondez-y par une pensée plus bienveillante, comme « Je fais des progrès et j'apprends tous les jours. Chaque pas compte ». L'autocompassion vous aide à surmonter les revers en faisant preuve de compréhension plutôt que d'autocritique, tandis que l'amour de soi implique de s'accepter et de s'apprécier quelle que soit l'étape du parcours. Cette voix intérieure plus bienveillante empêche la honte de s'installer, ce qui vous permet d'aller de l'avant avec une force émotionnelle et un état d'esprit positif.

- **Rester en contact avec les autres.** La résilience gagne en force quand on a un objectif à atteindre : faire part de l'une de vos compétences à votre groupe de soutien, apprendre un nouveau passe-temps ou simplement vous promettre une journée pour prendre soin de vous. Avoir un but accroît la détermination.

Le rétablissement est un processus de découverte de soi, de croissance et de guérison. Si vous ou une personne de votre entourage êtes aux prises avec des problèmes liés à l'usage de substances psychoactives, il est important de demander de l'aide. Consultez votre prestataire de soins de santé ou des organismes de soutien locaux. Vous pouvez également faire appel à votre programme d'aide aux employé-e-s et à leur famille (PAEF). Vous n'êtes pas seul-e.

Références :

CAMH. (s.d.). Fundamentals of Addiction: Preventing and Managing Relapse. Consulté le 2 juillet 2025 à l'adresse : <https://www.camh.ca/en/professionals/treating-conditions-and-disorders/fundamentals-of-addiction/f-of-addiction---motivation-and-change/f-of-addiction---preventing-and-managing-relapse>

Guenzel, N; McChargue D. (21 juillet 2023). Addiction Relapse Prevention. National Library of Medicine. Consulté le 2 juillet 2025 à l'adresse : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551500/>

Huff, C. Addiction: What to Know About Relapse. WebMD. Consulté le 2 juillet 2025 à l'adresse : <https://www.webmd.com/mental-health/addiction/addiction-what-to-know-about-relapse>

Psychology Today Staff. (s.d.). Relapse. Psychology Today. Consulté le 2 juillet 2025 à l'adresse : <https://www.psychologytoday.com/ca/basics/relapse>



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2025 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

14^{ans} Homewood
Santé

Découvrez les bienfaits
de nos soins