# Pour les proches

Parler de consommation sans juger

## Commencer avec une observation

Parlez d’un changement concret qui vous préoccupe, sans interpréter ses intentions : « J’ai remarqué que tu sembles épuisé et je m’inquiète pour toi. »

## Poser une question ouverte

Demandez : « Est-ce que tu veux m’en parler ? » ou « De quoi aurais-tu besoin en ce moment ? »

## Éviter les ultimatums improvisés

L’écoute ne signifie pas accepter un comportement dangereux. Vous pouvez nommer vos limites calmement et clairement.

## Offrir une aide concrète

Proposez de chercher une ressource ensemble, d’accompagner la personne à un rendez-vous ou simplement de prendre de ses nouvelles.

## Garder une place pour vous

Vous avez aussi le droit d’être fatigué·e, inquiet·ète ou en colère. Cherchez du soutien pour vous-même.

# Pour les proches

Préparer une conversation

### Ce que j’aimerais exprimer sans accusation

### Les limites dont j’ai besoin pour ma sécurité et mon bien-être

### Les ressources que je pourrais proposer

Pour trouver de l’aide au Québec : Drogue : aide et référence 1 800 265-2626. En situation d’urgence : 911.