



Quels médicaments favoriseront mon rétablissement de la dépendance aux opioïdes?

L'objectif de cet outil est de partager des connaissances sur les activités culturelles et les médicaments afin de soutenir les Premières Nations dans leur rétablissement de la dépendance aux opioïdes. Vous pouvez utiliser cet outil avec votre fournisseur de soins de santé pour vous aider à déterminer quels médicaments pourraient vous convenir.

Les communautés des Premières Nations font face à un accès inégal aux soins de santé en matière de dépendance. Il peut être difficile d'obtenir des médicaments pour le **Traitement par agonistes des opioïdes (TAO)**, car ces médicaments sont fortement réglementés, tous les médecins ne les prescrivent pas, et certaines communautés n'ont pas accès à une pharmacie. Les leaders des Premières Nations continuent de travailler à l'établissement d'un système de santé plus équitable et juste, dans lequel tous les services de santé sont accessibles dans l'ensemble des communautés des Premières Nations. Vous avez le droit d'avoir accès aux médicaments de TAO dans votre communauté.



THUNDERBIRD
PARTNERSHIP FOUNDATION

Voici quelques médicaments utilisés en TAO qui peuvent aider :



Suboxone
(buprénorphine/
naloxone
sublinguale)



Sublocade
(buprénorphine
injectable)



Kadian
(morphine orale à
libération prolongée)



Méthadone

Remarque : Des effets secondaires peuvent être ressentis avec l'un ou l'autre de ces médicaments. Par exemple, les personnes dont le plan de rétablissement comprend l'utilisation à long terme de comprimés de Suboxone peuvent souffrir de caries ou de pertes dentaires. Dans ce cas, le film Suboxone ou le Sublocade peuvent être une meilleure option. N'oubliez pas de parler à votre fournisseur de soins de santé si vous avez des caries dentaires ou des problèmes de santé buccodentaire.

Voici quelques interventions culturelles qui favorisent le mieux-être holistique :

- Enseignements fondés sur la culture (p. ex., les Sept enseignements sacrés, l'identité, le clan, la Nation, l'Esprit et la croyance, l'utilisation de médicaments pour la purification)
- Prière
- Cérémonies (p. ex., hutte de sudation, une fois table sous médicament)
- Programmes sur le territoire (p. ex., connexion avec les esprits, relation avec l'eau, le feu et la terre, chasse, pêche, fabrication de peaux et cueillette de plantes médicinales)
- Établir des liens avec des Aînés, des Gardiens du Savoir et des Praticiens culturels
- Parler ou apprendre votre langue des Premières Nations

Cet outil a été adapté de
[metaphi.ca/wp-content/uploads/
OATDecisionAid.pdf](https://metaphi.ca/wp-content/uploads/OATDecisionAid.pdf)

METAPHI
MENTORING, EDUCATION, AND
CLINICAL TOOLS FOR ADDICTION PARTNERS IN HEALTH
I N T E G R A T I O N

metaphi.ca

Prendre soin de votre être dans son ensemble

La vision du monde des Premières Nations croit que la culture favorise l'expression spirituelle. L'esprit d'une personne aspire à vivre pleinement, donc une connexion à l'esprit est primordiale pour le bien-être. L'influence culturelle est donc un élément clé du mieux-être. Les cérémonies, par exemple, s'adressent à la personne dans sa globalité. D'autres activités peuvent avoir un objectif plus précis.

Les interventions culturelles sont gérées par des personnes reconnues pour leurs compétences et leurs connaissances culturelles. Elles vivent la culture et sont reconnues par les enseignants culturels, la communauté et l'Esprit pour diriger ou soutenir une certaine activité culturelle. Certaines interventions, principalement celles qui ne sont pas cérémonielles, ne nécessitent pas ce type d'expertise. L'utilisation de médicaments sacrés pour la purification, par exemple, ne nécessite pas ce type d'expertise, bien qu'elle puisse varier d'une culture des Premières Nations à l'autre. Il n'existe pas une seule culture – il y en a plusieurs parce que la culture est définie par le territoire, la langue et la Nation des peuples. Toutes les interventions nécessitent du respect et un certain niveau de compétence tel que défini par la culture du peuple de ce territoire.

- **Traitement par agonistes opioïdes (TAO) :** un médicament opioïde à action prolongée conçu pour soulager les symptômes de sevrage et les envies de fumer d'opioïdes. C'est le traitement le plus puissant connu pour les troubles liés à l'utilisation d'opioïdes. Sa prise réduit le risque de surdose mortelle d'autres opioïdes. **Le Suboxone, le Sublocade, la méthadone et le Kadian** sont tous des options courantes pour le TAO.
- L'utilisation du TAO soutient l'aspect physique de l'être lorsqu'on fait face à la dépendance. Cependant, les aspects mentaux, émotionnels et spirituels d'une personne dans son ensemble doivent également être soutenus. Les médicaments comme le TAO sont préférables lorsqu'ils sont utilisés en même temps que des activités visant les besoins mentaux, émotionnels et spirituels des Premières Nations. Les médicaments fondés sur la culture, par exemple, prennent soin de tout son être.

Points clés au sujet des médicaments de TAO

La buprénorphine présente un risque plus faible d'effets secondaires et de surdose que la méthadone ou le Kadian. Elle pourrait ne pas soulager suffisamment les symptômes de sevrage et les envies de fumer chez les personnes ayant une très grande tolérance aux opioïdes. La buprénorphine peut être prise sous forme de comprimé sublingual, de film transdermique placé à l'intérieur de la joue (Suboxone) ou par injection (Sublocade).

Le Suboxone est habituellement pris une fois par jour. Il existe de nombreuses façons de commencer le traitement avec le Suboxone, et il n'est pas nécessaire d'être en sevrage pour commencer le traitement. La dose peut être augmentée rapidement. Les doses à emporter sont généralement disponibles beaucoup plus tôt que pour la méthadone ou le Kadian. Le Suboxone est disponible dans la plupart des pharmacies.

Le Sublocade est habituellement pris une fois par mois. On reçoit la première injection après avoir pris du Suboxone pendant quelques jours, et ensuite la buprénorphine reste dans votre système pendant trois ou quatre semaines. Des doses de Suboxone peuvent être prises si le Sublocade n'est pas suffisant à lui seul. Il est possible que vous deviez vous rendre dans un centre de santé communautaire ou à la clinique pour les injections, bien que certaines pharmacies fassent également des injections. Sublocade peut être utile pour les personnes qui souhaitent simplifier leur traitement, qui ont de la difficulté à se rendre à une pharmacie ou qui n'ont pas vraiment accès à la pharmacie parce qu'elles vivent dans une région rurale ou éloignée.

La méthadone est habituellement prise une fois par jour. La méthadone soulage davantage les sevrages et les envies que la buprénorphine. Elle présente toutefois un risque plus élevé d'effets secondaires et un risque plus élevé de surdose que la buprénorphine. La dose est augmentée lentement, généralement sur une période de quatre à huit semaines. Il faut habituellement attendre au moins un mois pour obtenir des doses à emporter à domicile. La méthadone n'est pas disponible dans toutes les pharmacies.

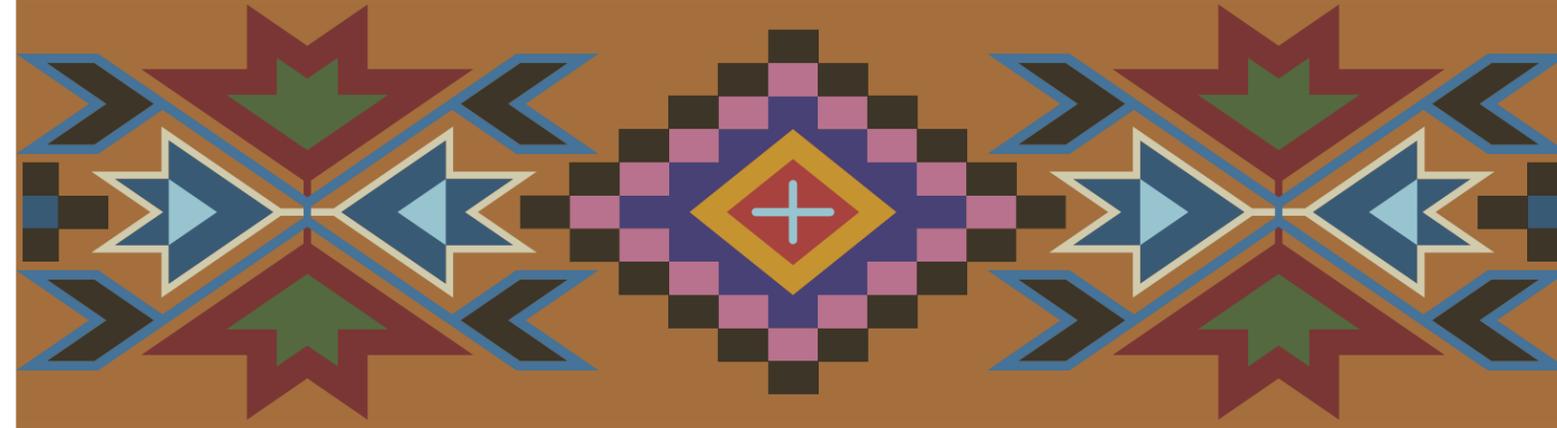
Le Kadian est généralement pris une fois par jour. Il soulage davantage les envies et les symptômes de sevrage que la buprénorphine. La dose peut être augmentée un peu plus rapidement que la méthadone. Il faut généralement attendre au moins un mois avant que les doses à emporter à domicile ne soient offertes. Certaines données suggèrent que le Kadian a moins de risques d'effets secondaires que la méthadone.

Foire aux questions



Voici des réponses à certaines questions que vous pourriez avoir au sujet de ces activités et médicaments fondés sur la culture.

Pendant que vous discutez de cette question avec votre fournisseur de soins de santé, pensez à votre propre santé, à votre situation et à vos valeurs, et ajoutez vos notes dans les colonnes ci-dessous.
N'hésitez pas à poser des questions sur tout ce qui n'est pas clair.



Activités fondées sur la culture

	Cérémonies et prières	Établir des liens avec les Aînés, les Gardiens du Savoir et la langue	Enseignements culturels	Programmes sur le territoire	Notes
Qu'est-ce que c'est?	Les personnes qui restent stables sous traitement sont souvent plus ouvertes à ces pratiques culturelles. Celles-ci sont offertes en groupe et servent à la guérison, au souvenir et à la commémoration d'événements importants (p. ex. : cérémonie de la hutte de sudation, cérémonie de la pipe, cérémonie du festin, purification par la fumée).	Découvrez les connaissances et les pratiques culturelles des Premières Nations, transmises de génération en génération par les récits oraux et la langue.	Ces enseignements partagent les connaissances et les pratiques de votre communauté (p. ex., les Sept enseignements sacrés, le nom de l'Esprit, le clan, la Nation, l'esprit et la croyance, l'utilisation de médicaments pour la purification).	Ces programmes sont des façons d'être et de faire qui relie une personne au territoire (p. ex., connexion et relation avec l'eau, le feu, la terre, les êtres de la création, la cueillette de médicaments, la chasse, la pêche, la fabrication de peaux).	<i>Ces pratiques sont propres à chaque groupe linguistique des Premières Nations et sont éclairées par le territoire dans lequel ils vivent.</i>
Comment favorise-t-il mon mieux-être?	Les cérémonies et relie les gens à l'Esprit, à la Création et à la terre. Cela nourrit l'aspect spirituel de son identité et favorise un sentiment d' Esprit vers un avenir commun.	La langue est la voix de la culture. C'est le moyen vrai et le plus expressif de partager le mode de vie originel et la façon d'être dans le monde. Les langues Autochtones sont un don sacré du Créateur. Écouter les Aînés et les Gardiens du Savoir, entendre et parler les langues Autochtones est plus qu'une simple façon de communiquer. Cela crée un sentiment d' Appartenance .	Les enseignements peuvent soutenir l'aspect mental de l'être. Lorsque le Sens de la vie et la place d'une personne dans la Création sont compris, cela apporte un équilibre à la personne dans son ensemble.	Se connecter à la terre est une source de guérison à plusieurs niveaux. Grâce à la connexion à la terre, une personne peut se connecter à son aspect physique incarné de l'être. Se connecter au corps et à la terre peut être un rappel de résilience et de force personnelle. Cela favorise un sentiment de But dans la vie.	
Où puis-je y accéder?	Les cérémonies sont accessibles dans de nombreux endroits (p. ex., les huttes de sudation, pavillons de guérison, pow-wow, maisons longues et les sociétés sacrées). La prière peut être pratiquée individuellement ou en communauté, et peut être soutenue par l'utilisation de médicaments sacrés pour se connecter à l'Esprit.	Établissez des liens avec les Aînés, les Gardiens du Savoir et la langue de nombreuses façons (p. ex., organismes communautaires, programmes de revitalisation linguistique, événements et cérémonies communautaires et centres d'amitié).	Les enseignements culturels sont accessibles de plusieurs façons (p. ex., Aînés, Gardiens du Savoir, bureaux de bande, centres culturels, centres d'amitié, réseaux et ressources en ligne).	Des programmes sur le territoire peuvent être trouvés dans les centres de traitement, les centres communautaires et les centres d'accès aux soins de santé.	

Comment est-ce que j'intègre la culture dans ma vie?

Existe-t-il des moyens culturels (c.-à-d. des pratiques ou des activités) qui favorisent mon rétablissement?

Y a-t-il des activités culturelles que je n'ai pas encore explorées et que j'aimerais découvrir?

Comment puis-je m'engager davantage dans ma culture pour soutenir mon rétablissement?



Le Suboxone



Le Sublocade



La Méthadone



Le Kadian

À quoi servent-ils?	<i>Ils aident à soulager les symptômes de sevrage et les envies d'opioïdes.</i>			
Que savons-nous à leur sujet?	<i>Utilisé au Canada depuis les mi-années 2000 et appuyé par de nombreuses données probantes</i>	<i>Utilisation approuvée en 2019 – peu d'études encore</i>	<i>Utilisé depuis les années 1960 et appuyé par le plus grand nombre de données de recherche sur le TAO</i>	<i>Existe depuis les années 1990 principalement comme traitement de la douleur chronique – il existe certaines études, mais les données ne sont pas aussi solides pour l'utilisation du TAO</i>
Comment dois-je en prendre?	<i>Comprimé qui se dissout sous la langue</i>	<i>Injection sous la peau du ventre</i>	<i>Boisson (souvent à saveur d'orange et colorée)</i>	<i>Capsule que vous avalez entière ou ouverte et saupoudrez dans une tasse ou un aliment</i>
À quelle fréquence dois-je en prendre?	<i>Habituellement une fois par jour</i>	<i>Habituellement une fois par mois</i>	<i>Habituellement une fois par jour</i>	
Où devrais-je en prendre?	<i>La dose est prise à la pharmacie au début, puis généralement à la maison dans les semaines qui suivent.</i>	<i>Habituellement administré en clinique</i>	<i>La dose est prise à la pharmacie tous les jours pendant au moins un mois, puis les doses à emporter à domicile commencent graduellement.</i>	
Comment puis-je commencer?	<i>Diverses façons : Peut-être commencé en sevrage de 12 à 18 heures après la dernière consommation d'opioïdes OU commencé à une « micro » -dose et augmenté très graduellement</i>	<i>Les comprimés de buprénorphine doivent être pris à une dose de 8 mg ou plus pendant au moins un jour ou deux avant la première injection.</i>	<i>Une première dose peut être prise à tout moment - parfois elle est associée à Kadian au début du traitement.</i>	<i>Une première dose peut être prise en tout temps.</i>
À quelle fréquence puis-je augmenter ma dose?	<i>La dose peut être augmentée quotidiennement.</i>	<i>Il y a une dose standard de l'injection.</i>	<i>La dose peut être augmentée toutes les trois à cinq jours.</i>	<i>La dose peut être augmentée tous les deux jours.</i>
Quand vais-je commencer à me sentir mieux?	<i>Une dose efficace peut être atteinte dans un délai de quelques jours si elle est commencée par sevrage.</i>	<i>Une bonne dose est déjà obtenue à partir des comprimés lors d'une première injection.</i>	<i>Cela peut prendre une à deux semaines pour commencer à se sentir mieux et un mois pour atteindre une dose vraiment efficace.</i>	
Comment puis-je m'en procurer?	<i>De nombreux fournisseurs de soins de santé en prescrivent et la plupart des pharmacies l'ont.</i>	<i>Ce ne sont pas tous les fournisseurs de soins de santé qui font des injections, donc une clinique spéciale peut être la voie à suivre.</i>	<i>Ce ne sont pas tous les fournisseurs de soins de santé qui le prescrivent, et il peut ne pas être disponible dans toutes les pharmacies. Il peut être nécessaire d'aller dans un nouvel endroit, surtout pour ceux qui vivent dans une petite communauté ou une communauté éloignée.</i>	
Quel est le prix?	<i>Entièrement couvert (couvert par le programme des services de santé non assurés (SSNA); entièrement couvert par les services de santé de FNHA en C.-B.)</i>			<i>Entièrement couvert par le programme des services de santé non assurés (SSNA) une fois le formulaire d'approbation soumis par le prescripteur</i>
	<i>Entièrement couvert par les services de santé de FNHA en C.-B. sans avoir besoin d'un formulaire d'approbation</i>			
Quels sont les effets secondaires?	<i>Tous les opioïdes peuvent causer de la transpiration, de la constipation, de la bouche sèche, des maux de tête, des démangeaisons et une prise de poids comme effets secondaires.</i>			
	<i>Tous les opioïdes peuvent causer des changements hormonaux. Cela peut entraîner une baisse de la libido, des règles irrégulières, un trouble érectile ou un risque plus élevé de grossesse.</i>			
	<i>La buprénorphine a les effets secondaires les plus légers (bien que l'injection puisse laisser une bosse sur la peau et causer une brève douleur et des démangeaisons sur le ventre).</i>		<i>Le Kadian et la méthadone peuvent tous deux vous provoquer un sentiment de sédation ou une sensation d'euphorie à des doses plus élevées.</i>	
	<i>L'utilisation à long terme de comprimés de Suboxone détériore souvent la santé dentaire et buccodentaire.</i>		<i>Les effets secondaires de Kadian sont pour la plupart plus légers que ceux de la méthadone.</i>	
Quels sont les risques?	<i>Tous les médicaments opioïdes (surtout la méthadone) peuvent influencer l'efficacité d'autres médicaments. Assurez-vous que votre fournisseur de soins de santé est au courant de tout ce que vous prenez.</i>			
		<i>Le Sublocade n'est pas conseillé comme premier choix pour les personnes enceintes.</i>	<i>La méthadone et le Kadian présentent tous deux un risque de surdose, surtout lorsqu'ils sont pris avec de l'alcool ou des benzodiazépines (comme le Xanax ou le Valium).</i>	
			<i>La méthadone peut être risquée pour les personnes souffrant de certains types de problèmes cardiaques (principalement liés à des rythmes cardiaques irréguliers).</i>	
Est-ce que ces médicaments causent ou soutiennent la dépendance?	<i>La réponse la plus directe est non. Comme toute maladie chronique qui nécessite des médicaments pour se rétablir et rester en bonne santé, les médicaments énumérés dans cette brochure aident à gérer la maladie du sevrage et à réduire les envies de drogues.</i>			
Dans quelle mesure cela fonctionne-t-elle?	<i>La buprénorphine est un agoniste « partiel » des opioïdes. Il peut ne pas soulager complètement les symptômes de sevrage et les envies, lorsqu'il y a une très grande tolérance aux opioïdes.</i>		<i>La méthadone et le Kadian sont tous deux des opioïdes complets. Ils peuvent être plus susceptibles que le Suboxone ou le Sublocade de soulager complètement les symptômes de sevrage et les envies.</i>	
	<i>Le Sublocade ne suffit pas, le Suboxone peut être pris en même temps.</i>			
Que se passerait-il si j'utilisais des opioïdes pendant que je les prenais?	<i>Bloque l'euphorie des autres opioïdes plus que la méthadone et le Kadian</i>		<i>Réduit l'effet d'autres opioïdes</i>	

Les personnes qui prennent ces médicaments devraient-elles participer aux cérémonies?

La réponse dépend de l'état de préparation de la personne. Si la personne n'est pas stable sous le médicament ou qu'elle traverse d'autres difficultés dans sa vie, elle peut toujours ressentir un désir de consommer d'autres drogues et de l'alcool. Dans ces cas, elle pourrait ne pas être en mesure de participer à la cérémonie qui nécessite souvent de rester assis pendant de longues périodes.

Si une personne présente des signes précoces de psychose ou d'hallucinations, cela peut être mal interprété lors de la cérémonie. Cela pourrait entraîner de la stigmatisation et de la peur envers les autres ou de la part des autres.

Les médicaments et la cérémonie peuvent très bien fonctionner ensemble. Ce faisant, il faut d'abord et avant tout tenir compte de la volonté de la personne de se joindre à elle.

Des médicaments et d'autres activités culturelles peuvent être appropriés. Cela comprend l'utilisation de médicaments pour la purification, faire partie d'un cercle de discussion ou établir des liens avec la terre et la création.

Histoires personnelles

« En passant par le sevrage aux opiacés, j'avais 3 choix. Endure, puis arrêter d'un coup sec (je ne recommande fortement pas cette méthode !!), à la méthadone ou au Suboxone. Je savais que je ne voulais plus me défoncer et que je voulais changer ma vie. Je connais beaucoup de gens qui prennent de la méthadone et ils continuent de se défoncer tous les jours. J'ai entendu parler de Suboxone et du fait qu'on ne peut pas se défoncer ou qu'on tombe vraiment malade. Cela m'attirait davantage pour me rassurer si j'allais me défoncer. » — Angela

« Sans mon traitement au Centre Walgwan et mon expérience à 15 ans, je ne saurais pas où je serais. Le soutien est la principale chose dont nous avons besoin. Nous avons besoin de nos propres méthodes traditionnelles pour continuer à vivre fortement. C'est nous, cette génération doit se lever et se vider l'esprit du poison. »

(Témoignage d'un-e participant-e, Thunderbird Partnership Foundation, Terre de guérison, p. 31, 2014)

« Je suis très heureux-euse d'être ici avec les Aînés et de les voir nous enseigner et de partager notre culture Eeyou. J'ai beaucoup appris et j'apprends à me connaître ici. C'est comme si j'avais trouvé qui je suis vraiment. Le fait que j'essaie d'arrêter l'alcool et la drogue est très utile pour être ici sur le territoire. Nous sommes toujours ensemble dans la brousse. Je suis plus heureux-euse d'être avec lui lorsque nous sommes sur le territoire. »

(Témoignage d'un participant-e, Terre de guérison, p 56, 2014)

« Je tiens simplement à souligner que le fait d'être sous le TAO affectera votre vie pendant longtemps. Ils ne m'ont pas suffisamment informé de la difficulté et de la durée du sevrage de la méthadone ou du Suboxone avant que je m'y engage – la première fois que j'ai arrêté le Suboxone, j'avais encore des frissons trois mois plus tard. Cela signifie que vous êtes coincé-e avec un médecin et une pharmacie pendant longtemps. Le counseling et les soins de santé mentale appropriés étaient beaucoup plus importants pour moi que le TAO. Si j'avais pu y retourner, j'aurais suivi un programme de traitement plutôt que de m'inscrire au Suboxone. » — Kayla

« J'ai pris de la méthadone pendant 7 ans, et bien que des doses très élevées deux fois par jour aient pris soin de mon sevrage et m'aient aidé à ne pas prendre d'autres opioïdes, cela n'a jamais réglé les envies, et j'étais très déprimé-e, démotivé-e et toujours en douleur physique extrême – la raison des opioïdes en premier lieu. Après une rechute au fentanyl (la seule option disponible), j'ai trouvé quelqu'un prêt à prescrire du Kadian en plus de la méthadone. L'ajout de Kadian m'a apporté le soulagement supplémentaire dont j'avais besoin pour le sevrage. Cela a fini par éliminer mes envies d'opioïdes, et cela m'a également aidé à soulager ma dépression et ma colite ulcéreuse. J'ai essayé plusieurs traitements aux opioïdes médicalement assistés, mais c'est le traitement le plus efficace pour moi. En choisissant ma propre voie, j'ai pu prendre en charge mon mieux-être et je suis en meilleure santé que je n'aie jamais été. » — Ashley

« Lorsque nous participons à des activités traditionnelles ou culturelles, nos sens sont stimulés et l'expérience s'imprime dans notre esprit, créant ainsi un souvenir et une expérience. Ces événements créent les propriétés de guérison des activités ancrées dans le territoire. »

(Terre de guérison, Thunderbird Partnership Foundation, 58, SLBTFHP Report)

« Je me souviens que ça me rendait tellement malade et somnolent, mais en fait, ça avait enlevé... cette envie d'avoir encore ces sensations fortes que je ressentais. Je pense que je me souviens avoir été content(e) de ne plus vouloir ces choses-là. » (Participant-e 6, Healing Journey, Madden et coll., 2024)



thunderbirdpf.org

