

CSAPA

**Centre de Soins, d'Accompagnement
et de Prévention en Addictologie**



TELEPHONE : 05.62. 93.73.82

ADRESSE : 65 rue Georges Lassalle à Tarbes

LIVRET A DESTINATION DE L'ENTOURAGE DES PERSONNES AYANT UNE ADDICTION

Les personnes qui vivent dans l'entourage d'une personne présentant une addiction, avec ou sans produit, sont également affectées par le problème et peuvent en souffrir. Ecrit pour vous, ce livret est destiné à vous apporter des informations sur l'addiction et des conseils pour vous aider. L'addiction est une maladie qui a une incidence sur l'entourage.

Ce document a été réalisé à
partir de la lettre aux
proches personnes ayant
une addiction du service
ELSA du Centre Hospitalier
de Pau



Qu'est-ce que l'addiction ?

L'addiction peut concerner une substance (produits licites ou illicites – alcool, tabac, héroïne, cocaïne) ou un comportement (jeux, sexe, achats, alimentation ...)
On peut parler alors de consommation ou de comportement.

L'addiction n'est pas un vice, un manque de volonté ou une mauvaise habitude : c'est une maladie à part entière.

Les manifestations de l'addiction se traduisent pour le sujet par :

- ✖ Le maintien d'une consommation malgré les conséquences négatives
- ✖ Une incapacité ou des difficultés à réduire ou à arrêter de consommer
- ✖ Une perte de contrôle de la consommation
- ✖ Des symptômes psychiques et physiques de manque (anxiété, nervosité, tremblements), ces derniers n'étant pas toujours présents.

Elles sont toujours multiples et ne sont en réalité, que des facteurs de risques pouvant être :

- Psychologiques
- Environnement,
- Cultures,
- Biologiques
- Génétiques

Les causes

Les conséquences :

L'addiction a sûrement entraîné et aggravé les difficultés relationnelles dont vous souffrez avec votre proche. Elle peut aussi entraîner chez lui un affaiblissement de ses capacités intellectuelles, de ses capacités à faire face à ses responsabilités, et une modification de ses comportements ou de son caractère (tristesse, agitation, irritabilité etc.).

Le déni

Souvent l'utilisateur ne reconnaît pas son problème dans un premier temps. L'entourage se heurte à une négation du problème, très déconcertante. Ce comportement de négation, peut s'apparenter au déni qui est une attitude de défense. Devinant l'ampleur de son problème, la personne n'est pas encore prête à l'accepter et à y remédier. La honte et la culpabilité accompagnent souvent la personne. L'étiquette peut aussi être insupportable. Là où l'entourage ne voit que mauvaise foi ou mensonge, il faut imaginer au contraire une tentative pour la personne de s'en sortir par elle-même.

La rechute

Les rechutes font parties de la maladie addictive et du chemin vers le rétablissement. Elles ne doivent pas être considérées comme des échecs mais comme un tremplin pour se saisir d'autres moyens pour s'en sortir. La décision et la reprise du soins appartiennent toujours à votre proche.



Quelle issue ?

L'addiction n'est pas une fatalité. Votre proche peut réapprendre à vivre autrement en s'engageant dans une démarche de changement. Cette démarche peut être accompagnée par des professionnels.

L'addiction en tant que proche :

L'addiction est une maladie complexe et il est souvent difficile de comprendre pourquoi votre proche consomme, pourquoi il ne parvient à gérer sa consommation comme tout le monde alors qu'il y a des conséquences négatives. Vous vous sentez impuissants et vous avez tendance à vous culpabiliser, en pensant être une des causes des consommations ou peut-être vous vous sentez fautifs de ne pas réussir à faire arrêter votre proche.

Vous n'êtes pas responsable du problème addictif.

Que pouvez-vous faire pour votre proche ?

La première solution qui vient à l'esprit est de chercher à faire arrêter la personne addictive. Cela semble être la réponse la plus adaptée mais il est démontré que sans l'adhésion de la personne concernée par la démarche, celle-ci est vouée à l'échec.



Sachez qu'une diminution importante ou un arrêt brutal de certains produits (tel que l'alcool ou certains médicaments) doivent impérativement être accompagnés sur un plan médical car il y a un risque de complications.

Aider votre proche ne signifie pas vouloir le changer ou l'empêcher de consommer

Acceptez que vous ne pouvez pas arrêter de consommer ou vous faire soigner à sa place. Vous n'êtes ni responsable ni coupable : votre proche consomme parce qu'il est malade.

C'est la seule raison qui explique son comportement.

Accepter

Exprimez-vous

Parfois, il arrive que les paroles résonnent comme des accusations ou des blâmes, la personne peut se sentir agressée et réagir fortement. Il est important de parler en disant « Je » et non « tu ». Ainsi plutôt que de dire « tu me fais mal » (reproche), vous pouvez formuler « je souffre de te voir ainsi ». Vous pouvez sortir du non-dit en nommant et en reconnaissant le problème de votre proche. Dites clairement les choses sans porter de jugement. Parlez simplement et en votre nom, de ce que vous ressentez : vos impressions, votre inquiétude, votre souffrance. Evoquez vos observations, votre proche pourra ainsi être en situation de répondre d'égal à égal.

Par exemple : « Depuis un certain temps, JE remarque que ... , je m'inquiète ... » Il peut arriver que vous ayez recours aux menaces et au chantage mais rappelez vous que l'addiction n'est ni une question d'amour ni de volonté.

On sait que certains proches ne supportent pas de voir souffrir la personne addictive et de voir les conséquences négatives (difficultés financières, professionnelles, etc.). Les proches essaient de venir en aide dans les situations difficiles mais tout assumer ou tout faire à sa place n'est pas aidant sur le long terme. Ces attitudes empêchent la personne de mesurer véritablement les conséquences de son comportement et donc de décider un changement. Il est important que la personne addictive puisse prendre ses responsabilités et assumer les suites de sa consommation. C'est parfois difficile mais en faisant cela, vous aidez votre proche à prendre conscience de son problème et des conséquences.

Par exemple : appeler pour l'excuser pour des oublis de rendez-vous ou l'excuser auprès de son employeur suite à une absence au travail.

Responsabiliser

**Exprimez
vos
limites**

Il est inutile de chercher à contrôler ou restreindre la consommation de votre proche. Cela peut contribuer à renforcer le déni de la maladie. Cependant, vous pouvez fixer des limites sur ce que vous pouvez supporter et/ou faire concernant cette consommation. Par exemple, vous pouvez refuser de monter en voiture avec la personne si elle a consommé ou qu'elle fume dans le jardin.

Ne chercher pas à quantifier, surveiller, les consommations et les comportements de votre proche. Cela ne sert à rien, la confiance même relative qui existait encore risque de disparaître. Ces conduites peuvent être infantilisantes et renforcer le sentiment de honte, pouvant entretenir l'addiction.

L'addiction est une maladie mais une personne ne se réduit jamais à sa maladie.

**Ne réduisez
pas
votre proche à
sa maladie**

Que pouvez-vous faire pour vous ?

Etre soutenu

Par honte et/ou par culpabilité, l'entourage tait le problème et essaie de le cacher. Le tabou de l'addiction renforce l'image négative de la personne addictive, et cela peut vous empêcher de chercher de l'aide.

Vous avez le droit de parler de ce que vous vivez, le silence peut renforcer les sources de souffrance et d'isolement.



Si votre proche a des enfants, il est également prioritaire de leur offrir la possibilité de parler de leur souffrance sans qu'ils aient le sentiment de trahir ou dénoncer leur famille.

Apprendre à prendre soin de vous : apprendre à s'occuper de soi sans craindre d'abandonner l'autre

A force de vous occuper de votre proche dépendant, de sa consommation, de ses problèmes, vous ne pouvez plus vivre une vie normale et ne répondez plus à vos propres besoins. L'addiction a envahi la vie de votre proche mais aussi de la vôtre.

Vous devez de nouveau prendre en compte vos propres besoins, vous faire plaisir, vivre en dehors du problème et ne pas hésiter à chercher de l'aide et du soutien. En faisant cela, vous diminuez les risques de développer vous aussi un trouble psychique (trouble dépressif, trouble anxieux etc.)

Qui peut vous aider ?

Une personne de confiance autour de vous : Il est parfois plus facile de parler avec quelqu'un que l'on connaît déjà et en qui on a confiance : un membre de sa famille, un ami, une connaissance, un collègue. Pouvoir parler, se sentir écouté et compris est important. Vous pouvez aussi demander à cette personne de vous accompagner dans des activités qui vous font du bien et vous changent les idées.

Un professionnel : Prendre contact avec un professionnel qui connaît le problème peut amener un éclairage différent sur la situation. Ce professionnel peut aussi vous soutenir et vous apporter des informations. Ils garantissent aussi le secret professionnel. Il existe des structures de soins en addictologie qui peuvent accompagner l'entourage en dehors de notre association :

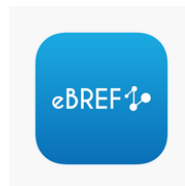
Il existe des structures de soins en addictologie qui peuvent accompagner l'entourage :



Un site Internet pour aider les proches d'addicts :

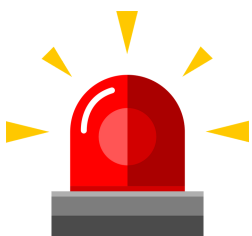
<https://www.collaterale.fr/>

Une application pour les aidants : eBREF



En cas d'urgence

Dans des situations de violence, physique ou psychologique, il ne faut pas hésiter à appeler la police au 17. Si la personne addictive se met elle-même en danger, il faut appeler le SAMU au 15.



SAMU 15
POLICE 17

L'Association Addictions France



L'Association Addictions France propose plusieurs types de prise en charge au CSAPA situé au 65 rue Georges Lassalle de Tarbes :

Des entretiens individuels, conjugaux, et familiaux



Un groupe de soutien à l'entourage qui a lieu 1 fois par mois, le jeudi, de 17h30 à 19h sur inscription

Pour tous renseignements et inscription, vous pouvez appeler le numéro du centre : 05.62.93.73.82