© Drogues Info Service - 6 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Aider mon entourage

Par Nli Postée le 18/07/2024 17:37

> Bonjour, Je souhaite savoir comment aider au mieux mon entourage (beaucoup d'amis) accro à la ketamine. Ils sont beaucoup à vouloir arrêter, et replonger deux jours après... Il est très compliqué dans notre ville de trouver de l'aide auprès des professionnels de santé, et selon leur dire même au niveau des CSAPA. J'aimerais être de bons conseils pour les soutenir et les aider dans leurs démarches... Je ne suis consommatrice d'aucune drogue et je n'ai même jamais essayé tout ce qui peut se sniffer... Alors je ne peux me mettre totalement à leur place et je le sais... Avez-vous des conseils à me suggérer afin que je puisse les accompagner en douceur svp ?

Mise en ligne le 19/07/2024

Bonjour,

Nous saluons votre démarche de recherches d’informations et de conseils pour soutenir vos amis dépendants de la kétamine.

Il s’agit d’une substance impliquant un phénomène de tolérance assez rapide consistant à devoir augmenter les consommations pour ressentir les mêmes effets. La dépendance est peu illustrée mais elle existe bien et peut mettre en échec des tentatives d’arrêt.

Idéalement, il serait souhaitable que vos proches bénéficient d’un accompagnement adapté par des professionnels en addictologie. D’une part, sur le plan de la santé physique pour évaluer et réduire les risques pour leur santé et d’autre part pour obtenir un soutien psychologique.

Sur le plan physique, l’on sait qu’un usage régulier de kétamine peut être responsable de nombreuses complications pour la santé. A ce propos, nous vous joignons en bas de page notre fiche produit « kétamine » pour plus d’informations.

Les dimensions psychologiques et motivationnelle dans une volonté d’arrêt, sont des aspects nécessitant un soutien sur du moyen/long terme pour consolider la démarche. L'idée étant de mieux cerner les enjeux de l'addiction, le rapport aux produits et la mise en place des stratégies individuelles pour se détourner du produit.

Il existe à Pau 3 dispositifs de soins en addictologie dont vous trouverez les coordonnées en bas de page. Les consultations y sont gratuites, confidentielles et individuelles. L’accompagnement qui y est proposé consiste en un sevrage ambulatoire (hors hospitalisation). Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux propose de soutenir et d’encadrer toute démarche de réduction, maîtrise ou arrêt des consommations de produits licites ou illicites.

L’offre de soins en addictologie peut également se traduire par une hospitalisation après une évaluation des consommations et des conséquences dans la vie du consommateur. Il s’agit de faire rupture avec l’environnement et le produit quand les autres tentatives n’ont pas fonctionné. Ces séjours varient entre une et plusieurs semaines. Rien n'est imposé, c'est la personne usagère qui décide de la meilleure option de soin pour elle-même.

Ensuite, il est possible d’envisager un post-sevrage. Certains établissements hospitaliers proposent des séjours plus longs en vue de consolider l’arrêt de la substance et de préparer au mieux le retour dans l’environnement habituel. Le séjour est rythmé par des entretiens individuels avec l'équipe soignante, des ateliers d'échange en groupe, des activités thérapeutique de diverses natures, etc.

En complément de cela, une autre piste de soutien est possible, il s’agit des groupes d’entraide et de parole tels que les Narcotiques Anonymes (NA). Ce mouvement propose des réunions physiques ou numériques pour toute personne ayant le souhait d’être soutenue dans une dynamique collective. Il s’agit d’auto-support, les personnes constituant le groupe connaissent ou ont connu une problématique d’addiction aux substances psychoactives et s’apportent soutien et entraide.

Vous trouverez en bas de page un lien vers le site internet des NA.

Enfin, en ce qui concerne votre positionnement, il nous semble que le fait de nous solliciter constitue déjà une aide intéressante pour vos amis. Il est important de les soutenir moralement et de les encourager dans leur volonté de sevrage. Ce soutien passe par une écoute bienveillante, compréhensive et respectueuse de là où en chaque personne dépendante.

Gardez également à l’esprit que seule la personne consommatrice peut décider pour elle-même. Au même titre qu’elle déterminera les moyens qui lui permettront d’atteindre ses objectifs. Il n’existe pas une seule solution pour cesser une addiction mais bien plusieurs possibilités qui varieront d’une personne à une autre.

Pour illustrer notre propos, nous vous transmettons en bas de page un lien vers nos rubriques de conseils à l’entourage.

N’hésitez pas à communiquer nos coordonnées aux proches qui souhaiteraient échanger plus précisément de sa situation avec un écoutant de notre service. Vous ou votre entourage pouvez joindre notre ligne d’écoute au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

Association Addictions France - CSAPA de Pau

5 Avenue du 143ème RIT
Centre d'affaires Les Messagers
64000 PAU

Tél : 05 59 82 90 13
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-de-pau/
Secrétariat : Le lundi 9h/19h, mardi 9h/17h30 mercredi 9h/18h, jeudi 9h/19h, vendredi 9h/17h
Accueil du public : Aux horaires du secrétariat.
Autre : Permanence d'addictologie assurée par un travailleur social à Point d'Eau (3 rue de Segure) tous les mardis pour les publics précaires, marginalisés

Voir la fiche détaillée

CEID Béarn Addictions

25 bis rue Louis Barthou
64000 PAU

Tél : 05 59 27 42 43
Site web : ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/
Accueil du public : Lundi 12h45/17h30, Mardi 12h45h/19h et de Mercredi à Vendredi : 9h/12h et 12h45/18h. Possibilité de consultation à distance. Et sur rendez-vous des consultations délocalisées dans le département
Substitution : lundi 12h45/17h, mardi 12h45/19h et du mercredi au vendredi 12h45/17h30
Consultat° jeunes consommateurs : Jeunes jusqu'à 25 ans sur rendez-vous au 05 59 27 94 94. Consultation Parents/entourage sur rendez-vous au 05 59 27 77 11

Voir la fiche détaillée

Unité d'addictologie et Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie (ELSA)

4 Boulevard Hauterive
Centre Hospitalier de Pau
64000 PAU

Tél : 05 59 72 68 33
Site web : www.ch-pau.fr/loffre-de-soins/medecine/addictologie/
Secrétariat : du lundi au vendredi de 13h30 à 16h30. Répondeur le matin
Centre : Unité d'hospitalisation pour sevrage : 05 59 72 67 56

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur la kétamine
- Comment aider un proche?
- Narcotiques anonymes