© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Aider, être aidé

Se faire aider

En tant que proche, vous pouvez vous sentir submergé par les difficultés qui vous envahissent.

Pourquoi être aidé ?

Votre envie d'aider votre proche est malmenée par les espoirs déçus, les disputes fréquentes, le découragement, le sentiment d'impuissance voire l'épuisement que vous pouvez parfois ressentir. Dans ces moments-là, faire le point avec un professionnel peut vous permettre de voir plus clair dans une situation qui vous semble sans issue.
Avoir recours à un professionnel ne nécessite pas obligatoirement de s'engager dans un suivi. Une aide ponctuelle peut vous permettre d'obtenir des conseils sur le positionnement à adopter ou sur les démarches à entreprendre pour aider votre proche.

Quel type d'aide ?

Être soutenu peut vous aider à comprendre les répercussions que la situation a sur vous et à rechercher vos propres « solutions » pour y faire face.
Quand une difficulté touche un de ses membres, c'est parfois l'ensemble de la famille qui en souffre et dysfonctionne. Le climat de tension et l'impossibilité à dialoguer peuvent aboutir à un déséquilibre au sein de la famille. Dans ce cas, avec l'accord de chacun, vous pouvez être reçus par un thérapeute familial.
Vous n'êtes pas seul à avoir dans votre entourage une personne qui a un problème avec les drogues. Si chaque situation a ses particularités, vivre des situations similaires crée une solidarité réconfortante mais aussi une expérience qui peut être partagée. Les groupes de parole entre pairs ou les forums de ce site peuvent vous aider.

Où demander de l’aide ?

Dans votre environnement immédiat, vous pouvez prendre appui sur votre médecin de famille.
Les Centres de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) peuvent vous proposer gratuitement un soutien ou un suivi individuel. Certains proposent des entretiens familiaux ou des groupes de paroles dédiés à l’entourage. Vous trouverez les CSAPA proches de chez vous en entrant une adresse, une commune ou un département :

adresse, ville ou département

Parfois, il est plus facile d’avoir recours au téléphone ou à Internet. Drogues info service est à votre disposition pour répondre à vos questions et pour vous aider dans votre réflexion. Vous pouvez joindre anonymement l’un de nos écoutants tous les jours de 8h à 23h au 0 800 23 13 13, ou par chat de 12h à 19h.
Les aides dont vous pouvez bénéficier en tant que proche existent. Quelle que soit l’aide que vous choisissez, il est important que vous puissiez trouver celle qui vous convient le mieux.