

Vos questions / nos réponses

## que dois-je faire?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 19/09/2017 17:53

bonjour, voilà mon copain prend de la cocaine depuis 10 ans, pendant tous ce temps il l'a sniffait simplement et il y a 1 ans il a commencer à la fumer.. Il est rentré en prison ensuite et il jurer qu'il avait arreter. Sa fait 4 mois qu'il est sorti et je ne l'avait jamais revu en reprendre mais il y 3 semaines j'ai retrouver des pipes qui servent à la fumée.. aujourd'hui je ne le voit plus car c'est un grand froid avec mes parents mais je suis toujours en contact avec lui et je fait tout pour qu'il arrete.. je ne le voit pas donc pas facile de savoir si il continue souvent mais je sais que sa lui arrive je l'entend à sa voix quand je l'ai au téléphone.. que dois-je faire ? continuer à le soutenir ? A t'il besoin de moi pour s'en sortir? Il me dit que oui mais est ce que je peut l'aider ? est ce qu'il s'en sortira ? merci..

---

**Mise en ligne le 21/09/2017**

Bonjour,

La situation que vous décrivez nous paraît complexe et nous comprenons votre désarroi. La description que vous faites de la consommation de votre copain laisse penser à une forme d'addiction. Une dépendance ne s'installe pas par hasard et il pourrait être intéressant pour lui de réfléchir à ce qu'il trouve dans cette consommation, ce qu'il en attend, la place qu'elle occupe dans sa vie.

Afin d'être aidé et soutenu dans la démarche, il est important de savoir qu'il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui proposent aux usagers qui le souhaitent, des consultations confidentielles et gratuites auprès de professionnels spécialisés. Votre copain pourrait alors faire un bilan de cette consommation et être accompagné vers l'arrêt si tel est son souhait. Les effets ressentis au sevrage de ce type de produit ne sont pas négligeables et peuvent s'avérer être un réel frein à l'arrêt (voir lien ci-dessous).

En ce qui vous concerne, vous souhaitez l'aider et le soutenir mais vous vous interrogez sur la nécessité de le faire, la manière de le faire, votre capacité à l'aider. Pour cela nous vous invitons à lui poser la question directement, lui disant votre inquiétude, votre volonté de l'aider et votre besoin qu'il vous dise de quelle manière. Par ailleurs, se décaler de la question de la consommation peut parfois permettre d'échanger et de soutenir sur d'autres points tels que la situation au regard de la vie sociale, familiale, professionnelle, des projets,....

Toutefois, il nous semble important d'attirer votre attention sur la nécessité de vous préserver dans la situation, d'être vigilante à trouver l'équilibre entre ce que vous êtes en capacité de donner et les limites que vous vous fixez. Il peut vous être utile de savoir que dans les CSAPA, les professionnels proposent également des consultations pour venir en soutien à l'entourage lorsque la situation devient trop préoccupante et qu'il ne parvient plus à prendre le recul nécessaire.

Il existe des CSAPA dans tous les départements. Nous vous joignons un lien ci-dessous. N'hésitez pas à les contacter si besoin.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme et gratuite par téléphone au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat via le site de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

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

---

### **Episode : Point Accueil Ecoute Jeunes, Consultations Jeunes Consommateurs**

46 avenue Albertini  
**34500 BEZIERS**

**Tél :** 04 67 76 87 10 PAEJ

**Site web :** [www.episode34.com](http://www.episode34.com)

**Secrétariat :** Pour les prises de rendez-vous au Point Accueil Ecoute Jeunes : du lundi au jeudi de 14h à 18h

**Accueil du public :** Lundi de 8h30 à 11h et de 13h30 à 19h mardi de 10h à 13h et de 14h à 18h mercredi de 9h à 13h et de 13h30 à 18h30 et jeudi de 9h à 13h et de 13h30 à 18h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Psychologue le lundi de 13h30 à 17h30 et le mercredi de 13h30 à 17h30, éducateurs les mardi de 13h30 à 19h30 et jeudi de 13h30 à 16h30

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur la cocaïne](#)
- [Fiche sur le crack](#)