

## COMMENT AIDER MON PÈRE ?

---

Par Profil supprimé Postée le 18/04/2018 18:11

Bonjour,

Mon père s'est toujours drogué. Depuis mon enfance il a arrêté. Et maintenant que j'ai atteint la majorité il a repris.

Ca fait quelques mois environ qu'il n'arrête plus.. Avant, il prenait des médicaments mais maintenant c'est de la cocaïne...

J'habite dans le sud de la France et lui dans le nord. Je me sens inutile car je ne peux pas être près de lui et personne d'autre ne peut.

Il est dépressif et a repris la drogue parce qu'il ne trouve plus de goût à la vie (il n'aime pas son travail, il n'a pas de copine, il habite dans un quartier pourris loin du centre ville...). Et il ne veut rien faire pour changer sa situation. Il se plaint et pense qu'il n'y a aucune solution.

Que dois-je faire svp ? Je suis totalement perdue

---

### Mise en ligne le 20/04/2018

Bonjour,

Nous comprenons votre désarroi et votre sentiment d'impuissance devant l'ensemble des difficultés de votre père. Contrairement à ce dont il s'est convaincu, des solutions existent, à la fois pour l'accompagner à cesser ses consommations, mais aussi, et surtout peut-être, pour l'aider à faire face à la dépression. Ce n'est effectivement pas sans raisons très personnelles, en l'occurrence un mal de vivre, qu'il a trouvé "refuge" dans la cocaïne.

La cocaïne est par ailleurs une drogue qui peut favoriser la déprime, les idées noires, l'abattement, dans les contre coups des effets stimulants. Sur une personne au terrain dépressif, c'est un produit qui peut avoir tendance à creuser et renforcer le mal être éprouvé, donc provoquer tout l'inverse de ce qui serait nécessaire.

Comme nous le disions plus haut, des solutions existent que votre père peut décider de mettre en place. Nous ne savons pas à quoi tient son refus et c'est peut-être un point que vous pouvez essayer d'aborder avec lui. S'il est très profondément ancré dans la dépression, il est possible qu'il ne croit plus en sa capacité à s'en relever, à changer de vie. Une prise en charge adaptée, médicamenteuse et/ou psychologique, pourrait pourtant peut être l'y aider.

Nous comprenons que les kilomètres qui vous séparent de lui favorisent votre inquiétude et votre sentiment d'inutilité. Néanmoins, et contrairement à ce que vous pourriez penser, le fait d'être tout à côté ne vous garantirait pas de pouvoir faire plus. A distance ou pas de votre père, nous vous formulerions le même type de proposition, celle de vous rapprocher vous-même d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) recevant les proches.

Ce pourrait en effet être un moyen pour vous de ne plus penser les choses toute seule, d'être soutenue, conseillée, épaulée afin de pouvoir faire face. Nous ne savons pas à quel point ce peut être le cas vous concernant mais pouvoir dire vos propres difficultés à un professionnel ainsi que vos souhaits face à cette situation pourrait aussi vous permettre de délimiter plus concrètement ce qui est de votre ressort et ce qui ne l'est pas. Nous comprenons votre volonté de pouvoir agir dans un sens qui aiderait votre père mais cette marge d'action peut être limitée. Bien que difficile à admettre, cela nous semble important d'en avoir conscience et de pouvoir l'accepter.

Toutes les adresses de CSAPA sont consultables sur notre site via la rubrique "Adresses utiles" dont nous vous joignons le lien ci-dessous. C'est aussi vers ce type de centre que votre père, s'il le décide, pourra trouver un accompagnement adapté à ses difficultés et besoins auprès d'une équipe pluridisciplinaire (médecins, psy, travailleurs sociaux). Les consultations en CSAPA sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Notre service reste bien sûr disponible, pour vous comme pour votre père, si vous souhaitez revenir vers nous pour échanger plus directement et plus précisément. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

---

### En savoir plus :

- "Adresses utiles"