© Drogues Info Service - 29 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Quel démarche entreprendre pour aider un proche

Par Profil supprimé Postée le 02/10/2018 17:21

> Bonjour, je viens d'apprendre que mon frère était complètement addict à la cocaïne depuis environ 2 ans. Je compte lui en parler et je veux vraiment l'aider mais comment faire ? Je suis perdu. Par quoi commencer sans le braquer . Pourriez vous me donner des pistes ?merci.

Mise en ligne le 03/10/2018

Bonjour,

Ayant appris que votre frère est consommateur de cocaïne depuis 2 ans, vous souhaiteriez être en mesure de l'aider et d'aborder ce sujet avec lui.

Vous craignez qu'il "se braque", c'est effectivement une possibilité. Il est toujours délicat d'aborder le sujet des consommations avec un proche, des sentiments de honte, de culpabilité ou de déni peuvent rendre l'échange tendu et difficile.

En tant que proche nous pouvons nous sentir inquiets et démunis face à ce type de situation.

Il est important d'éviter avant tout qu'une rupture de communication se produise.

Au-delà de sa consommation, vous ne nous donnez pas d'éléments sur son comportement ou un éventuel mal-être résultant de ses prises de produit.

D'une manière générale, la dépendance masque la plupart du temps une souffrance que la personne n'arrive pas à exprimer et qu'elle tente d'apaiser en se tournant vers un produit.

Il est plutôt conseillé d'aborder le sujet par cette entrée plutôt que de se focaliser d'emblée sur le produit.L'idée est de comprendre pour votre frère ce qui pourrait être à l'origine d'un éventuel mal-être (stress au travail, rupture sentimentale, perte d'un proche, isolement, etc ...).

Aborder la cocaïne à chaque nouvelle rencontre que vous pourrez avoir risquerait être vécu par votre frère comme une forme de harcèlement de votre part et mener à un rejet ou une rupture de communication.

Nous vous mettons en fin de message un lien vers une page prodiguant des conseils sur la manière de pouvoir aider un proche.

Si à un moment vous sentez que l'aide possible que vous lui apportez touche vos limites, il vous est possible d'être soutenu par une aide extérieure. En effet, les Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) proposent un soutien aux proches et à l'entourage. L'accueil se fait dans un cadre gratuit et confidentiel par une équipe de professionnels (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier...).

Les CSAPA sont également des lieux de soins pour les usagers en demande d'arrêt ou de baisse de consommation de produit.

Vous trouverez en fin de réponse un lien pour faire une recherche de CSAPA au plus près de chez vous.

Nous vous joignons, à titre informatif, la fiche concernant la cocaine mais nous vous conseillons de ne pas mettre en avant ces informations dans un premier temps , cela ne facilterait pas forcément le dialogue.

Si vous souhaitez échanger davantage de votre situation ou une orientation affinée, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Par ailleurs, vous pouvez également encourager votre frère à nous contacter juste pour faire un premier point sur sa situation.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 23 13 13 (gratuit et anonyme) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Bien cordialement.

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

CSAPA Point Virgule

74 cours de la Libération
38100 GRENOBLE

Tél : 04 76 17 21 21
Site web : www.codase.org/csapa/
Secrétariat : Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30 ; jeudi de de 14h à 18h ; vendredi de 9h à 12h (possibilité de laisser un message sur le répondeur afin d'être rappelé)
Accueil du public : Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h ; jeudi de 9h à 10h30 et de 14h à 18h30 ; vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

Consultat° jeunes consommateurs : Pour les 12 à de 25 ans, places également disponibles sur Voiron mais nécessitant un déplacement

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne
- Comment aider un proche?