VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRÉT COCAINE

Par Alcool Info Service Postée le 07/05/2010 21:27

Bonjour,

Tout d'abord je tenais a vous remercier pour la réponse que vous m'avait faite aux questions que j'ai précédement posées !
Super intéressant !

Aujourd'hui, mon amis est sorti de l'hopital (pour un autre souci) et il garde son envie d'arrété la consommation de Cocaine
Déjà une semaine qu'il n'a pas touché alors que c'été devenut quotidien !
Le manque se fait de plus en plus ressentir par contre (enervement, pas bien le soir, vomissement, chaud....)
Je voudrais savoir comment on peut l'aider à vaincre ça ? qu'est ce qu'on peut faire ? qu'est ce qu'on doit lui dire ?
est-ce que tous les symptomes vont s'arrété ?

(je sais que mes questions sont un peu générales et abstraites mais si vous avez des pistes... je vous remercie d'avance !)

Mise en ligne le 10/05/2010

Bonjour,

Nous vous remercions pour votre retour très positif au sujet de notre réponse à vos questions.

Vous aiderez au mieux votre ami en étant présente, attentive et encourageante. Tentez de valoriser chacun de ses progrès, transmettez-lui autant que possible votre propre énergie de vie et votre confiance en ses capacités à aller mieux.
Partagez des moments de plaisir, où il ne sera pas question de symptômes, de drogue, de sevrage, d'hôpital, ...

Il ne s'agit pas de "faire" les choses à sa place, ni de lui donner des conseils, ni de le materner. Il est seul à savoir ce qui peut l'aider vraiment. D'ailleurs, n'hésitez pas à lui demander en quoi vous pouvez lui être utile. Il se peut qu'à certains moments, il ait besoin d'être seul. Essayez de ne pas en être vexée et de respecter son rythme.

Il se peut que, vous aussi, vous ayez parfois besoin de moments à vous, de façon à récupérer de l'énergie. Cela est légitime, voire parfois indispensable. Il est important de rester à votre écoute et de ne pas vouloir l'aider "à tout prix". Le risque pourrait être de devenir intrusive et étouffante à ses yeux. Vous pourriez aussi vous sentir impuissante et vous irriter de constater qu'il ne fait pas ce que vous pensez être bon pour lui.

L'idéal est de trouver la bonne distance : celle qui permet d'être présente pour lui sans pour autant vous oublier et vous épuiser à force de vous inquiéter.

Tous les symptômes qu'il ressent vont finir par s'arrêter, mais il est impossible de savoir combien de temps cela prendra. Son chemin sera moins difficile avec votre soutien, mais également avec le soutien d'un centre spécialisé en toxicomanie, s'il se sent prêt à faire cette démarche.

Bien à vous.