

Forums pour l'entourage

# aider un parent

Par Profil supprimé Posté le 08/02/2020 à 18h04

bonjour mon père est un consommateur de cocaïne depuis l'age de 15 ans il en maitement 55.Et a replonger il très maigre et affaiblit et refuse que ses proches le vois ainsi mais il accepte les visites de temps en temps j'aimerais l'aidé mais ne sais par ou commencé.Pouvez-vous me diriger merci d'avance???

## 1 réponse

---

Moderateur - 14/02/2020 à 11h35

Bonjour,

Partagez avec lui l'inquiétude que vous éprouvez pour lui et demandez-lui en quoi vous pourriez l'aider. C'est un bon départ. Il se peut qu'il refuse toute aide mais restez à ses côtés, encouragez-le, aimez-le malgré tout. Évitez les reproches (pour ce faire nous vous conseillons de partir de vous pour lui parler en employant le "je" plutôt que de lui dire "tu" ) et les jugements de valeur. Comprenez aussi qu'il puisse ne pas se sentir capable d'arrêter ou ne pas vouloir. Cette position peut changer dans le temps et c'est pour cela qu'il est important de rester à ses côtés.

Vous pouvez aussi l'aider à dédramatiser sa rechute : ce n'est pas le signe qu'il n'y arrivera jamais. Il y a toujours des enseignements à tirer d'une rechute, qui permettent d'en savoir un peu plus sur soi et d'être mieux armé pour la prochaine tentative d'arrêt. La rechute fait le plus souvent partie du processus qui mène à l'arrêt définitif. Donc, si c'est aussi ce dont il souffre, aidez-le à ne pas se sentir trop coupable et encouragez-le à recommencer au plus vite à essayer d'arrêter.

S'il a besoin d'aide (il est conseillé de se faire aider lorsqu'on est dépendant à la cocaïne) ou si vous avez besoin d'aide les centres ressources sont les CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Les équipes pluridisciplinaires prennent en charge tous les aspects des problématiques d'addiction (médicaux, psychologiques, sociaux). Les consultations sont gratuites et l'entourage est reçu et conseillé, indépendamment du fait qu'il soit patient ou non de la structure.

Appelez notre ligne pour connaître le CSAPA le plus proche ou utilisez notre rubrique "adresses utiles" ci-contre dans la colonne de droite (carte de France).

Cordialement,

le modérateur.

