Vos questions / nos réponses

Je souhaite accompagner un proche

Par Juju1234 Postée le 08/04/2026 18:58

> Bonjour, Aujourd'hui mon frère m'a annonce son addiction à la cocaïne il était en crise et m'a demandé de l'argent pour sa conso, j'ai refusé... suite à ça il est parti... Comment réagir dans ses circonstances? Est-ce que j'aurais dû lui donner l'argent ou non? Quand en discuter avec lui? un jour quand il me parle de son manque ou quand sa crise est passé? Comment puis-je l'aider ? je lui ai proposé qu'on contacte un médecin il m'a répondu "ne pas vouloir être défoncé aux cachetons" Il m'a dit avoir besoin d'aide, que faire ?? J'ai déjà été confronté dans le passé a une personne avec cette adiction qui m'a pourrie la vie, je ne sais pas comment l'accompagner... J'ai envie de lui faire un message pour lui montrer mon soutiens, pour lui dire que je serait la pour lui si il veut s'en sortir mais pas pour l'aider dans son adiction. Jai peur de lui envoyer le message de peur de lui declancher une nouvelle angoisse et qu'il ai le besoin de reprendre quelques choses derrière.. Merci pour votre retour ...

Mise en ligne le 14/04/2026

Bonjour,

Nous vous présentons nos excuses pour le délai de réponse.

A la lecture de votre message, nous devinons un caractère d'urgence dans votre demande et il est important de savoir que notre service est accessible de 8h à 2h au 0800231313, le numéro est anonyme et gratuit ou encore de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h les samedi et dimanche par chat via notre site.

Nous comprenons bien votre questionnement dans cette situation et sans savoir comment elle a évolué, nous souhaitons vous apporter quelques éléments de réponse.

Il est effectivement difficile d’aider une personne à mettre un terme à sa consommation lorsque celle-ci a évolué vers une dépendance. Vous dites avoir eu une expérience par le passé avec une personne usagère de cocaïne et vous avez probablement connaissance des effets recherchés dans le produit et les effets éprouvants de la descente qui conduit l'usager à revenir vers la consommation. Nous vous joignons ci-dessous le lien de la fiche "cocaïne" qui vous apportera ces informations sur le produit.

Si nous vous rejoignons sur les questions qui vous traversent, « le bon moment pour en parler, donner ou ne pas donner de l'argent, comment réagir,.... » il n'y a pas de réponse unique tant les situations sont différentes.

Il est important pour vous d'évaluer le contexte le plus favorable, celui dans lequel votre frère sera réceptif et où vous pourrez avoir un échange apaisé au cours duquel vous pourrez lui dire votre souhait de l'aider. L'aide la plus adaptée que vous pourrez apporter à votre frère sera probablement celle qu'il vous demandera, en fonction de ses difficultés, de ses besoins et de ses attentes. Il est important ensuite d'évaluer vos propres limites afin de vous préserver. De la même façon, lorsque votre frère vous demande de l'argent, il n'y a pas de réponse unique, c'est celle avec laquelle vous serez en accord qui sera la plus appropriée.

Le dialogue, l'absence de jugement et la disposition à aider votre frère est déjà une forme d'aide. Il vous dit ne pas souhaiter de « cachetons » et il serait intéressant de savoir à quel type de traitement il fait allusion. Il est possible de se libérer d'une consommation sans traitement. Pour cela, il est nécessaire de trouver du sens à l'arrêt, de se projeter dans une vie apaisée, dans un équilibre retrouvé. Vous dites souhaiter être là « pour lui si il veut s'en sortir mais pas pour l'aider dans son addiction » et nous nous permettons de pointer le lien entre les deux. Une dépendance n'est pas le fruit du hasard, on peut penser que si votre frère a développé une addiction à ce produit c'est qu'il y a trouvé des réponses à des besoins. L'aider à aller mieux dans sa vie, c'est l'aider à moins ressentir le besoin des effets du produit, c'est l'aider vers l'arrêt. Cependant, il est possible que vous ne soyez pas la mieux placée dans cet accompagnement d'une part et d'autre part il est esserntiel pour vous de vous préserver.

Si votre frère le souhaite, il est important de savoir qu'il est existe des dispositifs dans lesquels des professionnels spécialisés en addictologie proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites aux usagers qui souhaitent faire le point sur leur consommation. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Ces professionnels proposent également des consultations d'aide à l'entourage lorsque celui-ci se sent démuni et que la situation devient trop préoccupante. Il ne faut pas hésiter à vous rapprocher d'eux si besoin afin d'y être aidée à aider votre frère et être soutenue.

Si votre frère souhaite évoquer cette consommation et ses difficultés sous forme d'échanges, vous pouvez également lui faire part de l'existence de notre service et de la possibilité de nous contacter.

Nous vous encourageons à prendre soin de vous également

Bien cordialement

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

---

Centre de Soins du Jeu de Paume

155 rue d'Annezin
62400 BETHUNE

Tél : 03 21 01 14 95
Site web : www.epsm-stvenant.fr/index.php/offre-de-soins/addictologie
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.
Substitution : Mêmes horaires que le CSAPA
Consultat° jeunes consommateurs : Mêmes horaires que le CSAPA
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne
- Comment aider un proche