© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Je suis un proche

Par Profil supprimé Postée le 12/11/2011 17:55

> Bonjour,
> Je vis avec mon ex petit ami nous sommes séparés depuis maintenant deux mois. Suite à notre séparation il a sombré dans l'alcool et la cocaine. Il fume environ une 10ene de joint par jour, commence à boire 1h après le reveil. Pour ce qui est de la coc je le sais parce quil m'en parle et que je retrouve pochon et paille mais il ne le fait pas devant moi. Je souhaiterai l'aider à s'en sortir. Je note des changements de comportements: irritabilité, perte de poids, visage creusé. Il renifle également toute la journée et bien entendu tout ceci est un goufre financier. Je souhaiterai quelque conseil de votre part pour l'aider. Il me dit qu'il voudrait se faire soigner il m'en parle souvent mais ne fait pas le premier pas. Sans lui forcer la main j'aimerai l'accompagner dans sa démarche. Je voudrais également avoir certains conseils pour gérer les situations de "défonce" il mélange tout et j'ai peur de l'excés. Quels sont les mots et les gestes à adopter pour ne pas le brusquer et le mettre en confiance?
> Merci d'avance
> Ludivine

Mise en ligne le 14/11/2011

Bonjour,

Si votre ami souhaite se faire aider mais qu'il ne sait pas où s'adresser vous pouvez lui communiquer l'adresse que vous trouverez ci-dessous. Il s'agit d'un lieu de consultations spécialisées en addictologie, le suivi proposé se fait en "ambulatoire", c'est à dire sous forme de rendez-vous réguliers, auprés de différents professionnels spécialisés (médecins, psychologues, travailleurs sociaux...) sur les problématiques addictives. Les consultations sont individuelles, gratuites et confidentielles. Vous pouvez tenter de rassurer votre ami en lui expliquant qu'il ne sera pas jugé, qu'on ne lui fera pas la morale... L'objectif sera de repérer et de mesurer quelles sont ses difficultés en lien avec ses consommations et de l'aider à aller mieux et à moins consommer ou ne plus consommer du tout si c'est ce qu'il souhaite.

Il est évident que c'est à lui de faire cette démarche, il doit être volontaire et d'ailleurs personne ne pourrait l'y contraindre. Néanmoins, rien ne vous empêche de lui proposer de téléphoner ensemble pour prendre un rendez-vous, voire même de l'y accompagner, s'il vous dit que ça l'aiderait à franchir le pas.

Parce qu'il n'y a pas de "recettes", de mots et de gestes à adopter particulièrement pour aider un proche, parce qu'il ne s'agit que de cas par cas, vous avez la possibilité vous également de bénéficier d'un accueil et d'un accompagnement dans ce même lieu, dans les mêmes conditions de confidentialité et de gratuité. Si vous le souhaitez, vous aurez l'occasion d'exposer plus en détail les difficultés que vous rencontrez dans cette vie commune qui continue malgré votre séparation mais également vos peurs et vos craintes concernant votre ami.

Vous pouvez aussi nous contacter au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7/7, de 8h à 2h) pour prendre le temps d'échanger avec un écoutant sur ce qui est difficile pour vous. Evidemment, notre ligne téléphonique est ouverte à votre ami si cette démarche lui paraît moins compliquée pour commencer à parler de lui.

Cordialement.

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

Centre d'accueil et de soins La Boussole

26-28-30, rue de la Tour de Beurre
76000 ROUEN

Tél : 02 35 89 91 84
Site web : www.laboussole.asso.fr/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00 à 13h et de 14h à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h
Substitution : Du lundi au vendredi de 9h à 13h et Lundi de 16h à 18h
Consultat° jeunes consommateurs : La Consult': 02 35 70 66 60: 26, rue de la Tour de Beurre à Rouen Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h fermé le jeudi matin

Voir la fiche détaillée