



**CENTRE
DES ADDICTIONS**
BRUXELLES-EPSYLON

CONSEILS À L'ENTOURAGE



www.centre-addictions.be

Aider un proche qui présente une addiction n'est pas une chose simple. Cela l'est encore moins lorsque ses difficultés impactent votre vie. Ce guide vous apporte quelques conseils pour mieux aborder la situation que vous vivez.

-  Mieux comprendre l'addiction 1
-  Favoriser une communication saine 5
-  Être aidant tout en vous protégeant 7
-  L'accompagner dans sa démarche de changement 10
-  Être accompagné 13

1. MIEUX COMPRENDRE L'ADDICTION

Un grand nombre de personnes consomment des substances qui agissent sur le cerveau à la recherche d'un plaisir ressenti. La plupart des consommations se font dans un contexte socialement et culturellement accepté lors de célébrations, de repas ou d'activités en groupe.

L'expérimentation de drogues est aussi une chose courante, tout comme une consommation occasionnelle pour soulager une souffrance passagère. Tous les consommateurs n'ont pas une addiction. Par contre, **la répétition des consommations** est susceptible d'en entraîner une.

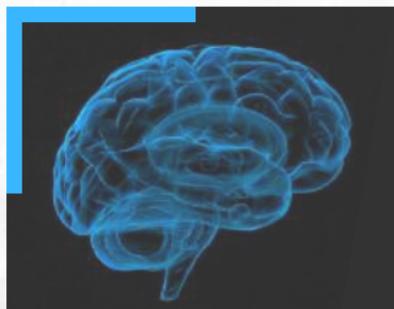


Nous sommes tous inégaux face au risque de développer une addiction et cela dépend de nombreux facteurs. Ces facteurs sont liés au produit consommé, à la personne et à l'environnement qui l'entoure.

L'addiction se caractérise par **le besoin de consommer** des drogues (dont l'alcool, le tabac ou encore certains médicaments) lié à l'apparition d'envies répétées.

Ce phénomène s'installe progressivement dans la vie d'une personne et s'explique notamment par un remaniement progressif de certaines **voies d'informations** au niveau du cerveau.

Les prises régulières de produits entraînent une modulation de circuits cérébraux qui vont par la suite devenir hyper ou hypo-activés de manière **durable et involontaire**. C'est le cas par exemple des circuits de la récompense (plaisir), des émotions, de la motivation, de la mémoire (apprentissage des habitudes et souvenirs) et du contrôle (capacité à contrôler ses actions).

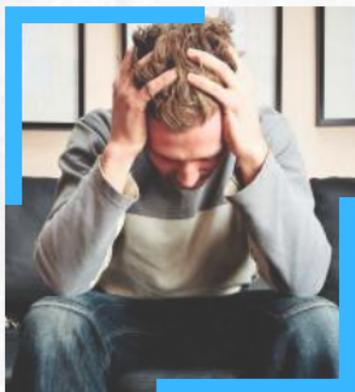


L'addiction n'est pas une simple question de volonté. Elle est reconnue comme un trouble lié à une modification du fonctionnement cérébral. Il existe également des addictions sans produit comme par exemple l'addiction aux jeux d'argent.

Lorsqu'une personne présente une addiction, elle ressent des envies régulières, répétées et irrésistibles de consommer. Ces envies sont perçues comme urgentes et primordiales par rapport aux autres besoins et intérêts du quotidien. **Il est donc très difficile d'y résister.**

L'addiction rend progressivement prisonnière la personne qui délaisse ses activités habituelles. Cela peut l'amener à ne plus répondre à ses obligations de travail, de famille ou d'études. Sa capacité de ne pas succomber aux envies est diminuée. Les consommations ne sont alors plus un choix mais un moyen de **conserver un équilibre** et d'apaiser un état interne déplaisant.

Aussi, le corps s'habitue aux doses consommées pour se sentir bien. Il est alors nécessaire d'augmenter progressivement les quantités prises pour ressentir les mêmes effets. On parle alors de **tolérance**. À l'arrêt des consommations, un **syndrome de sevrage** débute. Il se manifeste par l'apparition de symptômes désagréables tels que des tremblements, des sueurs, une irritabilité ou encore une tristesse.



Ces symptômes vont dépendre du produit consommé. Le sevrage crée un état de mal-être qui pousse la personne à poursuivre ses consommations. Il peut être dangereux et conduire à des complications, notamment lors de l'arrêt de l'alcool. L'avis d'un professionnel de la santé est donc recommandé.

Même en l'absence d'une addiction, chaque consommation peut entraîner **des risques** pour la santé physique et le bien-être psychologique (accidents, overdose, comportements à risque, transmissions d'agents infectieux, crises d'angoisse et de paranoïa, etc.). Il faut donc toujours tenter de consommer de manière responsable en limitant les doses, en évitant les mélanges et en se protégeant.



Lors d'une addiction, les consommations régulières entraînent des risques supplémentaires d'atteintes sur le corps (toxicité chronique pour les organes), de répercussions psychologiques (anxiété, dépression, etc.) et sociales (isolement, conflits, perte d'emploi, etc.).

2. FAVORISER UNE COMMUNICATION SAINNE

Côtoyer une personne qui consomme régulièrement des drogues (dont l'alcool) peut provoquer en vous des émotions et des sentiments désagréables tels qu'une colère, de l'inquiétude et de l'incompréhension.

Par conséquent vos réactions peuvent parfois être vives et conduire à des conflits et des disputes. A l'inverse, pour éviter d'être submergé et pour vous protéger, il peut vous arriver de vous détacher de la personne et de couper le contact.



L'idéal est de pouvoir prendre du recul sur la situation et de **privilégier le dialogue** avec votre proche. Partager vos émotions, votre ressenti ainsi que vos difficultés permettra probablement d'entamer un dialogue plus serein et invitera votre proche à en faire de même.

L'important est que votre proche perçoive un climat de bienveillance et de sécurité, dans lequel il puisse s'exprimer, même si vous ne partagez pas ses opinions. A l'inverse un discours autoritaire et des jugements de votre part sur ses consommations risquent de couper court à la discussion et d'engendrer une escalade de reproches.

Dans le même sens, faire du chantage et des menaces peuvent augmenter un mal-être et entraîner chez lui une dissimulation de sa consommation voir des mensonges. N'oubliez pas qu'une personne dépendante ressent une obligation à consommer pour conserver un équilibre, au-delà d'une simple question de choix et de volonté.

Ainsi, votre confiance avec lui doit prendre appui sur une écoute réciproque et cela malgré la présence des consommations.



3. ÊTRE AIDANT TOUT EN VOUS PROTÉGEANT

Lorsqu'une addiction s'installe, elle n'impacte pas uniquement la personne qui consomme. Les difficultés se répercutent également sur vous, les membres de l'entourage. Les produits occupent progressivement une place centrale dans votre relation avec votre proche.

Vous modifiez **vos habitudes et vos comportements** pour tenter de faire cesser les consommations et pour en limiter les conséquences. Dans certains cas vous adoptez, par exemple, des comportements de contrôle et de surprotection (fouilles des affaires personnelles, retrait des clés de voiture ou de la carte bancaire, contrôles urinaires forcés, etc.).



Vos actions partent d'une bonne intention et peuvent vous sembler rassurantes. Cependant, vouloir contrôler la situation ou assumer les responsabilités de votre proche pour limiter les conséquences peut rapidement vous mettre dans une position d'impuissance. Cela peut également vous enfermer dans une spirale d'efforts épuisants et infructueux.

Il est important de comprendre que vous ne pouvez pas prendre la décision d'arrêter de consommer à la place de votre proche. Cette décision survient à des temps souvent différents pour la personne dépendante et pour vous. Accepter que votre désir de vouloir changer la situation n'est peut-être pas celui de votre proche, au même instant, est aussi difficile qu'essentiel.

Ainsi, même si vos préoccupations et vos recherches de solutions prennent une place prépondérante, il est préférable de ne pas adapter toute votre vie autour de ses difficultés. Il est important pour vous de **continuer vos activités habituelles** et de **préserver les contacts** avec votre entourage. Votre bien-être personnel ne peut être sacrifié dans le but d'aider votre proche. Au contraire, le maintien de votre bien-être et **le respect de vos propres besoins** sont une partie de la solution.

Une chose très utile est d'obtenir des informations sur les addictions pour ensuite pouvoir lui donner des conseils. Vous pouvez, par exemple, vous renseigner auprès de votre médecin généraliste, contacter un centre spécialisé ou encore trouver des références sur des sites internet spécialisés. Vous pouvez également lui proposer de rencontrer un professionnel, lorsqu'il se sentira prêt.



Il est toutefois probable qu'il soit réticent et veuille gérer seul ses difficultés, du moins dans un premier temps. **La prise de conscience d'une addiction n'est pas une chose simple** et cela prend du temps. Vous pouvez par exemple lui dire que l'addiction est fréquente dans la population et que de nombreuses aides efficaces existent. Gardez en tête que seul votre proche pourra prendre la décision de se faire aider et que s'il ne souhaite pas le faire maintenant, cela ne signifie pas qu'il n'acceptera pas d'être aidé plus tard.

Aussi, il est important que vous conserviez votre place et ce que vous représentez pour lui : conjoint ou conjointe, parent, ami(e), collègue, etc. En tant qu'aidant, vous pouvez **lui offrir un soutien qui respecte votre champ d'action**. Prendre le rôle de psychologue, de médecin ou d'infirmier peut rapidement vous mettre dans une position inconfortable et abîmer votre relation.



Votre volonté de l'aider est légitime mais ne perdez pas de vue vos propres compétences et vos limites. Si vous ressentez qu'elles ne sont plus respectées et que la situation n'est plus tolérable à vos yeux, vous êtes en droit de prendre des décisions pour vous protéger.

Dans tous les cas, l'accompagnement de l'entourage est essentiel. Pouvoir faire un point avec un spécialiste afin d'y voir plus clair sur votre situation vis-à-vis de l'addiction de votre proche est très utile.

4. L'ACCOMPAGNER DANS SA DÉMARCHE DE CHANGEMENT



Lorsque votre proche rencontre un soignant, l'arrêt des consommations n'est pas immédiat. **Cela nécessite du temps** et il faut pouvoir s'en accorder. Ce temps sert notamment à préparer une vie future sans produit et à diminuer des craintes liées au manque. L'arrêt des consommations reste une chose difficile même pour les plus motivés et vouloir presser les choses peut être contre-productif.

Le sevrage provoque une sensation de mal-être qui dure plusieurs jours à plusieurs semaines. **Encourager les efforts** de votre proche est donc très important. Cela peut passer par la parole, par le fait de lui proposer de refaire certaines activités communes, ou simplement par votre présence à ses côtés. Comme évoqué précédemment, il est probable qu'il ressente des envies fortes de consommer même après un arrêt. Il ne faut pas en avoir honte et il faut pouvoir en parler.

Réussir à gérer les envies est **un apprentissage au quotidien**. Votre proche devra par exemple changer ses habitudes de vie et modifier son environnement pour éviter d'être tenté. En fonction de votre place auprès de lui, vous pourrez l'aider à s'adapter comme par exemple en évitant de consommer à ses côtés.

L'arrêt des consommations n'est pas l'unique étape d'un processus d'aide et de soins. Il marque plutôt le début d'une **nouvelle période de changement** qui demande une participation et un soutien de l'entourage.

Durant une période d'abstinence, votre proche peut se comporter différemment avec des changements d'attitude, de choix de vie ou encore un besoin d'affirmer ses désirs. Cela demande **un réajustement de votre relation** afin de trouver un nouvel équilibre. Aussi, le rétablissement de la confiance mutuelle nécessite du temps et des moments d'échanges et de discussion.



Il est aussi possible que des problèmes de vie qui étaient masqués par les consommations resurgissent, comme par exemple des difficultés de couple, de famille ou encore des problèmes de dépression ou d'anxiété. Une fois l'arrêt des prises, la personne et l'entourage y sont alors plus clairement et directement confrontés.

Des consultations de couple ou pour toute la famille peuvent être réalisées afin de faire avancer ce **processus de changement** et de parvenir à un nouvel équilibre.

Le **suivi régulier** et rapproché de votre proche avec un professionnel de la santé doit perdurer même après l'arrêt des consommations. En effet, l'addiction est un trouble chronique fait de périodes de consommations et de périodes d'abstinence.



Le but d'un suivi pérenne est de **limiter les risques d'une rechute** (période de reconsommation régulière) et **d'augmenter les temps d'abstinence**. Cela représente un effort important et votre proche aura besoin de soutien et de se sentir valorisé.

Si votre proche reconsomme, cela ne signifie pas que les efforts ou les soins ont échoué et qu'il faut tout recommencer. Il ne faut pas se laisser submerger par une déception et une colère. Il faut tenter de **ne pas dramatiser la situation**. Ce qui a bien fonctionné jusqu'à présent peut tout à fait se reproduire.

Lors d'une rechute, votre proche et les professionnels de la santé chercheront ensemble les facteurs qui ont contribué à la reprise des consommations et ceux qui l'ont aidé à maintenir l'abstinence. Cette étape sera importante pour préparer une nouvelle phase d'arrêt.

4. ÊTRE ACCOMPAGNÉ

En tant que membres de l'entourage, vous tentez de vous adapter au mieux aux difficultés engendrées par l'addiction. Beaucoup d'entre vous ressentent des répercussions négatives dans le quotidien avec de l'anxiété, un mal-être, un sentiment d'échec ou une fatigue liés aux efforts fournis. Pourtant, il est important que vous puissiez vous préserver.

Un accompagnement avec un professionnel, lors d'une consultation ponctuelle ou lors d'un suivi plus régulier est utile quelques soit le stade de l'addiction de votre proche et les conséquences.

Pour cela, vous pouvez demander conseil à votre médecin. Certains lieux de soins proposent une aide pour les proches comme les consultations dédiées à l'entourage au centre des addictions et les groupes de parole de gepta.org.



VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS ?

Vous trouverez sur notre site internet des informations détaillées sur les produits, un annuaire des lieux d'aides et soins, une rubrique questions & réponses et de nombreuses autres ressources en ligne.



www.centre-addictions.be



**CENTRE
DES ADDICTIONS**
BRUXELLES-EPSYLON