



**DOMPLUS GROUPE**  
*Priorité à la Personne*

## FICHE PRATIQUE

# Addiction, se faire aider pour s'en sortir

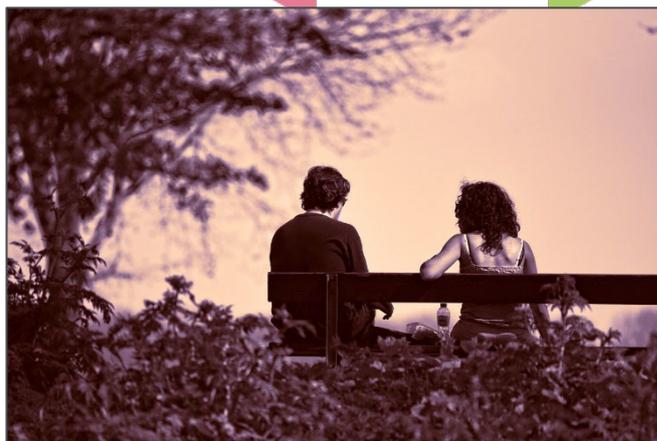
ACCOMPAGNER TOUS LES PARCOURS DE VIE



# 1 - En parler à ses proches

L'addiction c'est l'impossibilité de se passer d'une substance ou d'une activité génératrice de plaisir. Les conséquences sont multiples (relationnelles, santé physique et psychique, financières...).

En parler à vos proches c'est déjà reconnaître que vous avez un problème : c'est le premier pas vers le processus de guérison car c'est à ce moment-là que vous devenez acteur de celle-ci.



Votre volonté sera un élément déterminant dans votre guérison.

Mais en vous adressant à des personnes qui sont importantes pour vous, en qui vous avez confiance, et qui vous ont peut-être déjà proposé leur aide, vous obtenez un soutien précieux :

- L'entourage sera là pour vous épauler.
- Vos proches pourront faire en sorte que vous ne soyez pas « tenté ».
- Vos amis et votre famille vous apporteront l'équilibre nécessaire à votre guérison.

*La réaction de vos proches ne sera pas forcément celle à laquelle vous vous attendez... Gardez à l'esprit que votre addiction a pu avoir des répercussions sur leur vie, qu'ils ont leurs propres idées sur une ligne de conduite à tenir, ou encore qu'ils ont peur pour vous.*

*Soyez indulgent envers eux !*

## 2 - S'adresser à des structures spécialisées

Il existe différentes structures, majoritairement associatives, qui viennent en aide aux personnes en situation d'addiction :



### entraide entre pairs :

#### **Les Alcooliques Anonymes**

Que ce soit par le biais de réunions ou par téléphone, cette association est spécialisée dans l'accompagnement des personnes dépendantes à l'alcool et désirant arrêter de boire.

[www.alcooliques-anonymes.fr](http://www.alcooliques-anonymes.fr) / 09 69 39 40 20 (7j/7 - 24h/24)

#### **Les Narcotiques Anonymes**

En présentiel ou à distance, les réunions accueillent des anciens consommateurs de drogues qui souhaitent parler librement de leurs difficultés et des victoires remportées contre l'addiction.

[www.narcotiquesanonymes.org](http://www.narcotiquesanonymes.org) / 01 43 72 12 72 (7j/7 de 9h à 22h)

## Accompagnement des malades et de leurs proches :

- **L'Association Addictions France**

Cette association propose de l'aide et un **accompagnement personnalisé** dans la gestion de l'ensemble des addictions : alcool, tabac, drogues illicites et médicaments psychotropes, pratique excessive du jeu et autres addictions sans produit.

<https://addictions-france.org/>

- **Les CAARUD - Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des Risques pour Usagers de Drogues**

Ce sont des établissements médico-sociaux financés par l'Assurance Maladie et destinés aux usagers de substances psychoactives. Leur mission consiste à réduire les risques liés à l'usage de drogues (information, accès aux soins, fourniture de matériels stériles, accompagnement à l'accès au logement...).

[www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles](http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles)

- **Actions Addictions**

Le village des addictions regroupe différentes informations pour comprendre ou sortir des addictions.

[www.addictaide.fr/](http://www.addictaide.fr/)

- **Entraid'addict**

Il s'agit d'un groupement d'associations dont le but est l'information sur l'alcool et sur la maladie qui peut être engendrée par la consommation d'alcool. Il œuvre pour favoriser le retour à une vie personnelle, familiale et professionnelle, et de fait apporte **un soutien, une écoute et une information spécifique à l'entourage en formulant des recommandations sur la conduite à observer pour favoriser la réussite et la pérennité des soins.**

[www.entraidaddict.fr](http://www.entraidaddict.fr)



## Soutien par téléphone :

Ces associations proposent d'accompagner le malade et ses proches par téléphone, mais proposent également des informations et conseils sur leurs sites web, et disposent parfois de structures de proximité :

- **Tabac info service**

[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) / 3989 (de 8h à 20h)

- **Drogues info service**

[www.drogues-info-service.fr/](http://www.drogues-info-service.fr/) / 0800 23 13 13 (de 8h à 2h / Appel gratuit)

- **Alcool info service**

[www.alcoolinfoservice.fr](http://www.alcoolinfoservice.fr) / 0980 980 930 (de 8h à 2h)

- **Joueur info service**

[www.joueurs-info-service.fr](http://www.joueurs-info-service.fr) / 09 74 75 13 13 (de 8h à 2h / Appel gratuit)



Certaines associations s'adressent plus particulièrement aux jeunes (12-25 ans), c'est le cas de :

- **Fil Santé Jeune**

[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com) / 0800 235 236 (de 9h à 23h / Appel gratuit)

- **Consultation Jeunes Consommateurs**

[www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles](http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles)

- **L'ANMDA - Association Nationale de Maison des Adolescents**

<https://anmda.fr/>

# 3 - L'aide médicale

La prise en charge du patient est souvent pluridisciplinaire. On retrouve des professionnels tels que :

- **Le médecin traitant**

Il est l'interlocuteur privilégié pour tout ce qui concerne la santé. C'est lui qui connaît le mieux son patient, il saura lui proposer des solutions adaptées. Parmi elles, des médicaments pour pallier le manque ou des solutions de substitution.

- **Le psychiatre et le psychologue**

Il est souvent nécessaire de passer par un suivi psychologique, et ainsi comprendre les douleurs du passé et aussi faire face aux troubles générés par l'arrêt de l'addiction.

Le suivi peut être **individuel et/ou collectif**.

- **Les addictologues**

Ce sont des **médecins spécialisés** qui ont suivi des études en addictologie. Ils peuvent exercer en cabinet privé, en milieu hospitalier ou dans les CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) en ambulatoire.

*Les **CSAPA** (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), sont des structures de soins qui accueillent les personnes confrontées à un problème d'addiction quelle qu'en soit la nature. Ils accueillent gratuitement (et de manière anonyme sur demande), toute personne souhaitant être aidée, informée ou désireuse de se confier.*

Annuaire des CSAPA : [https://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Se-faire-aider/L-aide-specialisee-ambulatoire#.V\\_g7vmLTIU](https://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Se-faire-aider/L-aide-specialisee-ambulatoire#.V_g7vmLTIU)

- **Les infirmiers**

Quel que soit le produit consommé et le degré de dépendance le corps va ressentir un manque au début de la période de privation de la substance consommée. Ce manque peut avoir des conséquences plus ou moins supportables, qui pourront être palliées par la prise de médicaments. En fonction de l'addiction, ce soutien médicamenteux pourra s'effectuer à domicile ou en milieu hospitalier.

## 4 - La vie après

Les tentations ne manqueront pas et imposeront une vigilance constante.

Il s'agira parfois de renoncer à un style de vie, de renoncer à des relations ou des situations qui risqueraient d'entraîner une rechute.

Les associations, psychologues ou hôpitaux qui ont suivi le patient proposent des « ateliers de réhabilitation ».

Centrés sur la cellule familiale, l'anticipation des situations à risque, la réorganisation du quotidien de vie... Ces ateliers sont là pour réapprendre à vivre sans l'addiction et éviter de retomber dans l'addiction.

Pour certaines personnes ce sera peut-être aussi le moment d'entamer d'autres démarches, telles qu'un changement de lieu de vie, la recherche d'un travail ou d'un nouvel emploi, la reprise d'activités sociales et de loisirs...

