



# IFAC

CHU de Nantes

Institut  
Fédératif des  
**Addictions  
Comportementales**



## **GUIDE PRATIQUE DE SEPTEMBRE 2024 - Proche d'une personne souffrant d'une addiction comportementale, comment vous faire aider également ?**

Être proche d'une personne souffrant d'une addiction peut être une expérience déstabilisante, que l'on soit parent, enfant, conjoint, ami ou collègue de cette personne. Ce sujet est trop peu souvent abordé, alors que l'impact sur l'entourage peut être immense. Généralement, le proche aura tendance à chercher à vouloir aider l'autre à s'en sortir plutôt que de se protéger. Le quotidien est alors centré sur le proche, tandis que la situation se dégrade. Les sentiments d'impuissance peuvent être forts. Il est essentiel de comprendre que vous n'êtes pas seul(e) et qu'il existe des ressources pour vous aider. Voici un guide pratique pour vous accompagner.

### **Comprendre le fonctionnement de l'addiction**

Il vous a peut-être été difficile en premier lieu de détecter que votre proche souffrait d'une addiction, surtout dans les premières phases de l'installation du comportement problématique. Les signes peuvent inclure des changements de comportement (isolement, irritabilité), des troubles financiers inexplicables, des mensonges répétés, ou des comportements à risque. Être attentif à ces signaux est une première étape et il ne faut pas minimiser vos préoccupations. Plus l'addiction est détectée tôt, plus les chances de rétablissement de votre proche seront grandes.

Mais il faut garder en tête que parvenir à vaincre ou contrôler une addiction comportementale n'est pas chose aisée pour votre proche, et n'est certainement pas une question de volonté. L'addiction implique en effet des mécanismes biologiques, cérébraux et psychologiques complexes qui dépassent souvent la capacité de contrôle de la personne concernée. Cette pathologie peut par exemple pousser une personne à répéter des actions aux conséquences négatives, et ce en dépit du fait qu'elle ait conscience de ces dites conséquences.

Si votre proche est concerné par une addiction, et qu'il est déjà suivi pour cela par un professionnel de santé, n'hésitez pas à demander au médecin psychiatre de vous

éclairer sur les mécanismes propres à l'addiction. En effet, les notions de craving (besoin impérieux et irrésistible d'accomplir le comportement) et de tolérance (besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence du comportement pour obtenir l'effet désiré), si elles vous étaient expliquées et illustrées, pourraient vous aider à mieux aborder la situation.

Par ailleurs, le déni est un mécanisme de défense (stratégie mise en place de façon inconsciente dans le but d'échapper à une angoisse ou à un conflit interne) courant chez les personnes ayant une addiction, ayant vocation à se protéger de la douleur psychique et de la culpabilité ressenties du fait de l'addiction. En tant que proche, il peut être frustrant de voir votre proche nier l'évidence, mais comprenez que ce processus fait partie de la pathologie. Ne vous laissez pas décourager par ce déni, cherchez plutôt à engager un dialogue constructif.

## **Prendre garde à la co-dépendance**

La co-dépendance est un piège courant pour les proches de personnes souffrant d'addiction. Cela se manifeste par un besoin excessif de contrôler ou de "sauver" la personne dépendante, parfois au détriment de sa propre santé émotionnelle. Il est essentiel de reconnaître les signes de la co-dépendance : négliger ses propres besoins et s'adapter constamment aux actes de son proche, se sentir responsable de son bien-être, ou être obsédé par le comportement de la personne dépendante, avec une tendance à contrôler la personne en la déresponsabilisant et en faisant des choix à sa place.

Pour éviter ce piège, gardez à l'esprit que vous avez vous aussi besoin de prendre soin de vous. Votre désir d'aider est naturel, mais il est essentiel de comprendre que vous ne pouvez pas résoudre le problème à la place de votre proche. L'addiction est une responsabilité personnelle. Évitez de tomber dans la surprotection et fixez des limites claires et fermes : vous pouvez soutenir votre proche, mais celui-ci doit être acteur de sa propre guérison.

## **Se tourner vers les groupes d'entraide**

Il existe des groupes d'entraide pour les proches de personnes souffrant d'addiction, ceux-ci offrant un espace sécurisé où vous pouvez échanger avec d'autres personnes ayant un vécu similaire, recevoir du soutien émotionnel et des conseils pratiques. Certains groupes sont également mixtes, accueillant à la fois les personnes dépendantes et leurs proches, ce qui permet de mieux comprendre la pathologie et ses répercussions sur chacun.

## **Se faire épauler par un professionnel de la santé mentale**

Consulter un professionnel de la santé mentale, comme un psychologue, un psychiatre ou un travailleur social spécialisé dans les addictions, n'est pas réservé à la personne souffrant d'addiction et peut s'avérer extrêmement bénéfique également

pour le proche. Ces experts peuvent vous aider à gérer vos émotions, à comprendre les dynamiques de la dépendance et à établir des stratégies pour mieux faire face à la situation. Ils peuvent également vous orienter vers les ressources les plus adaptées à vos besoins et vous aider à connaître et respecter vos propres besoins, apprendre à poser des limites et à vous occuper de vous-même en ayant des activités plaisantes par exemple. Quoi qu'il en soit, il est important de laisser les tiers extérieurs entrer au sein de la relation que vous avez établie avec votre proche, pour ne pas vous retrouver seul(e).

## **Opter pour une thérapie familiale**

L'addiction affecte souvent toute la famille de la personne concernée. Une thérapie familiale peut être un excellent moyen de restaurer la communication, de renforcer les liens et de traiter les tensions émotionnelles causées par la dépendance. Cette approche permet à chaque membre de la famille d'exprimer ses sentiments et de travailler ensemble à la reconstruction d'un équilibre sain.

Aider un proche souffrant d'addiction est un parcours semé d'embûches. N'oubliez pas que vous aussi, en tant que proche, avez besoin de soutien. Prenez soin de votre propre bien-être, entourez-vous de personnes capables de vous épauler, et n'hésitez pas à vous faire accompagner dans cette épreuve. Vous avez le droit de demander de l'aide.

## **Pour en savoir plus :**

Un site suisse avec des ressources pour les proches : <https://www.proches-et-addiction.ch/>