



L'addiction est une maladie,  
en sortir n'est pas une question de volonté.



Le changement peut être un processus  
long et non linéaire.



Votre action même brève  
peut avoir un impact.



Bravo pour  
votre initiative !

DE RADE À RIA

Retrouvez les ressources ici



CONTACTEZ-NOUS :

[contact@cpts-deradearia.fr](mailto:contact@cpts-deradearia.fr)

07 88 06 56 62

# ADDICTIONS

## Oser en parler



**GUIDE PRATIQUE**  
pour aborder la question des addictions  
à destination des proches aidants et des professionnels.

**CPTS**  
DE RADE À RIA

# POURQUOI en parler ?



## Vous avez un rôle à jouer

- Vous êtes préoccupé par **le comportement addictif d'un proche, d'un patient** (alcool, tabac, autres drogues, jeux d'argent...).
- Vous êtes peut-être la première personne à repérer une situation préoccupante.
- Il existe **des ressources. Vous pouvez ouvrir le dialogue.**

## Vous êtes légitime

- Ecouter sans juger, transmettre une information, orienter, semer une graine... **C'est déjà agir !**

## Accueillir sans juger, semer sans forcer

- La personne a probablement conscience de la situation.
- Elle n'a pas besoin de reconnaître son problème pour **bénéficier d'un accompagnement.**
- **Elle a besoin de confiance et de sécurité** pour oser en parler sans se sentir jugée.
- Vous pouvez aussi **passer le relais** à une autre personne si vous ne vous sentez pas à l'aise avec la situation.

## UNE MÉTHODE SIMPLE POUR AMORCER LE DIALOGUE

«Montrez que vous pouvez accueillir sa parole sans argumenter, critiquer ou moraliser.»

### 1 Exprimer une inquiétude

Dire que vous vous souciez de la personne sans jugement.

*Ex : J'ai remarqué certaines choses et je me fais du souci.*

### 2 Demander la permission

Respecter le rythme de la personne et ne pas imposer.

*Ex : Est-ce que tu serais d'accord que je te partage quelque chose qui je pense pourrait t'aider ?*

### 3 Donner une info brève et claire

Informer sans faire la leçon.

*Ex : J'ai entendu que lorsqu'on a envie de consommer un produit, c'est que c'est peut-être une addiction.*

### 4 Demander l'avis de la personne

Favoriser un échange, pas un monologue.  
*Ex : Est-ce que ça te parle ? Tu t'es déjà posé ce genre de questions ?*

### 5 Inviter à réfléchir à un petit pas concret

Proposer une action simple, sans pression.  
*Ex : Est-ce que tu aurais envie de creuser cette question avec un professionnel ?*

### 6 Proposer son aide

*Ex : Est-ce que cela te serait utile qu'on regarde ce répertoire ensemble ? Que l'on appelle un professionnel ensemble ?*

### 7 Laisser une ouverture

Ne pas fermer la relation, même si la personne ne veut pas avancer maintenant.

*Ex : Je respecte ton choix et je reste disponible et si tu changes d'avis.*



Méthode inspirée de l'entretien motivationnel.