

**VOUS AIDEZ UN PROCHE QUI
SOUFFRE D'ADDICTIONS ?**

**ET VOUS, QUI PREND
SOIN DE VOUS ?**



LOIRE FOREZ

D'ENTOURAGE À AIDANT...

Tantôt qualifiés «d'aidants familiaux», de «proches aidants» ou encore d'«aidants naturels», les aidants – quel que soit leur qualificatif – ont en commun de porter une aide gratuite à une personne de leur entourage qui peut être dans une situation de dépendance pour les activités de la vie quotidienne, qu'elles soient matérielles, financières, administratives ou de soutien psychologique et moral.

Un parent, un enfant, un conjoint, un voisin ou un ami devient donc «aidant» dès lors qu'un acte d'aide est réalisé, ponctuellement ou régulièrement.

Cette aide peut prendre plusieurs formes, notamment : soins, démarches administratives, coordination, vigilance permanente, soutien psychologique, communication, activités domestiques...

L'aide apportée par l'entourage au quotidien est conséquente en terme d'investissement. Stress, fatigue, tensions psychologiques, problème d'organisation et poids de la responsabilité sont les principales difficultés auxquelles vous pouvez être confronté en tant qu'aidant. Votre vie est souvent bouleversée et centrée sur la personne aidée.

J'aide, je m'évalue en ligne



Accompagner un proche malade au quotidien n'est pas aisé. Si cette relation peut revêtir un caractère naturel chez certains, cela ne masque pas les difficultés engendrées par cette implication dans l'attention et le soin à son proche :

- La communication et la relation sont centrées autour du produit
- L'équilibre familial et les rôles de chacun sont bouleversés
- L'isolement social, la honte et la culpabilité peuvent être ressentis
- Le sentiment d'impuissance est fréquent



ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Le fait de vous occuper de votre proche entraîne t-il :	0 = jamais	0,5 = parfois	1 = souvent
des difficultés dans votre vie familiale ?			
des difficultés dans vos relations avec vos amis, vos loisirs, ou dans votre travail ?			
un retentissement sur votre santé (physique et/ou psychique) ?			
le sentiment de ne plus reconnaître votre proche ?			
un sentiment de peur pour l'avenir de votre proche ?			
Souhaitez-vous être (davantage) aidé pour vous occuper de votre proche ?			
Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre proche ?			

Interprétation :

de 0 à 1,5 : fardeau absent ou léger - de 2 à 3 : fardeau léger à modéré

de 3,5 à 5 : fardeau modéré à sévère - de 5,5 à 7 : fardeau sévère

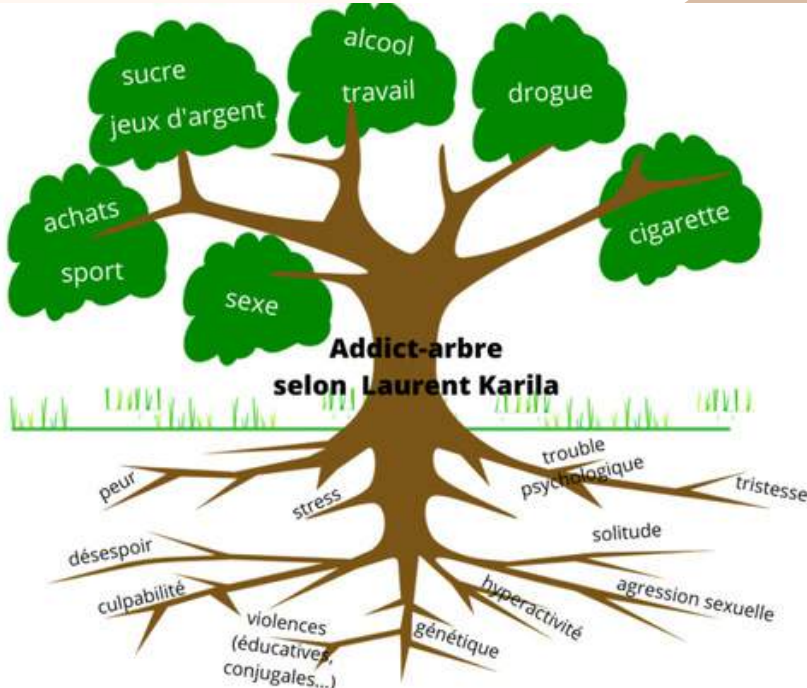
Échelle MINI ZARIT® (variante allégée de l'échelle ZARIT®) Évaluation du retentissement de l'aide sur les aidants naturels d'un parent ou d'un proche

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'ADDICTION

“L’addiction est une maladie chronique qui n’impacte pas seulement la personne concernée mais aussi tout son environnement et son entourage”

Les personnes dépendantes à une substance ou à un comportement ont perdu toute capacité de s’abstenir. Elles sont esclaves de leur maladie chronique, l’addiction.

Dialogue, bienveillance et non-jugement sont indispensables pour maintenir les liens et aider son proche.



1. Les branches de l’arbre correspondent à la partie visible du problème : la consommation de substances ou le comportement qu’il faut voir comme un symptôme

2. Les racines, symbolisent la personne : son développement, ses facteurs de risque, ses émotions, son tempérament, ses éventuels troubles psychiatriques associés

avec l’aimable autorisation du Pr. Laurent KARILA - Hôpital Universitaire Paul Brousse (AP-HP), Université Paris Saclay - Karila L. Docteur : Addict ou Pas ? Eds Harper Collins, 2024

AIDE-MÉMOIRE : ON PARLE D’ADDICTION LORSQUE LES 5 CRITÈRES CI-DESSOUS SONT PRÉSENTS AU MOINS 12 MOIS CONSÉCUTIFS

- PERTE DE **CONTRÔLE** COMPORTEMENTAL
- **CONSOMMATION** COMPULSIVE
- **CRAVING** (ENVIE IRRÉSISTIBLE DE CONSOMMER)
- **CONSOMMATION** CHRONIQUE
- **CONSÉQUENCES** SUR SA VIE (SOCIALE, PHYSIQUE, PSYCHOLOGIQUE)

Accédez aux questionnaires d’évaluation pour faire le point :



PRENDRE SOIN DE SOI C'EST PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

Vous vous sentez peut-être inquiet, coupable, fatigué, isolé... Vous avez l'impression de ne pas savoir vous y prendre. Tout ceci est normal.

Quelques conseils pour vous aider à faire face :

SE PRÉSERVER

Votre position d'aidant vous expose à un **risque d'épuisement**.

Il est vrai que **vivre avec une personne dépendante est difficile**. Apprenez, vous aussi, à connaître et reconnaître la dépendance comme un problème et non une faute : changer son regard est le meilleur moyen de vivre différemment le présent, de surmonter la souffrance et les souvenirs douloureux en les comprenant comme les symptômes de la maladie et en arrêtant de chercher qui est le coupable ou la victime.

Face à votre situation d'aidant, **la prise de recul est positive**.

Soyez vigilants aux leurs signes de fatigue (irritabilité, troubles de l'alimentation, troubles du sommeil, isolement, douleurs...).

SE RECENTRER SUR SOI-MEME

Acceptez que cela n'aille pas aussi vite que vous le souhaiteriez. Laissez-lui trouver ses solutions, et vous-même, cherchez ce qui peut vous aider à vous sentir mieux.

Soyez vigilants aux signaux d'alerte, **prenez des temps de répit réguliers** et consultez des professionnels de santé. **Continuez de prendre soin** de votre sommeil, de votre alimentation, de votre vie sociale, de votre activité physique. Il est essentiel de ne pas rester seul.



EN PARLER, MAIS À QUI ?

La situation de votre proche peut évoluer à tout moment, il est important **d'identifier les ressources** que vous pourrez mobiliser le moment venu.

N'hésitez pas à vous appuyer sur vos **réseaux personnels** mais également à vous rapprocher de **groupes d'entraide ou de professionnels de santé**. Ils sont un vivier d'aide, d'écoute et de soutien.

Votre état de santé est une priorité pour vous-même comme pour la personne que vous accompagnez.

Prendre soin de soi est un facteur de réussite dans le parcours de soin de votre proche.



LES RESSOURCES DU FOREZ

CENTRE DE SOINS D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE DU FOREZ (CSAPAF) RATTACHÉ AU CENTRE HOSPITALIER DU FOREZ :

L'équipe pluridisciplinaire du CSAPAF (*médecins, psychologues, infirmières et assistante sociale*) prend en charge, à Feurs et à Montbrison, les personnes concernées par un usage problématique de substances psychoactives (*alcool, tabac, cannabis, drogues illicites, médicaments*), ou d'addictions sans substance (*jeux pathologique*).

Accueil gratuit et individuel des patients, de l'entourage et des familles sur rendez-vous :

- Consultations individuelles personnes concernées ou entoures
- Activités de groupe (relaxation, groupe de paroles et d'écriture).



SUR RDV DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 12H30 ET DE 13H30 À 17H

- 26 Rue Camille Pariat à Feurs Tél. : 04 77 27 52 66
- Avenue des Monts du Soir à Montbrison Tél. : 04 77 96 78 53

UNE ASSOCIATION D'ENTRAIDE : "ADDICTIONS ALCOOL VIE LIBRE"

Section FEURS : Tél. : 06 06 71 43 94

Le 2ème vendredi du mois, Réunion à 20h à l'Espace Maurice Desplaces, route de Civens à Feurs

Section MONTBRISON : Tél. : 06 03 67 66 30

Le dernier vendredi du mois, Réunion de 17h à 19h à l'Espace Alexis de Tocqueville - 1er étage - 7 Montée des Visitandines à Montbrison

Section MONTROND-LES-BAINS : Tél. : 04 77 96 14 53 / 06 83 42 02 55

Le 3ème vendredi du mois : Permanence de 19h à 20h et Réunion de 20h à 22h à la Maison des Services, 20 rue Philibert Gary à Montrond-les-Bains (*à côté de La Poste*)



POUR LES -25 ANS

Trouver un lieu accueillant, gratuit, bienveillant et adapté aux jeunes et à leur proches pour avoir des réponses sur toutes les questions qu'on se pose face au mal-être, aux comportements ou consommations.

La Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) du Centre RIMBAUD accueille les jeunes et leurs proches, gratuitement, sur rendez-vous : les mercredis après-midi à la Maison Des Permanences de Montbrison, les jeudis matin dans les locaux de l'APIJ à Boën S/Lignon et les vendredis après-midi dans les locaux du CSAPAF à Montbrison. Tél. : 04 77 21 31 13 - contact@centre-rimbaud.fr

ALLO ECOUTE PARENTS : Tél. : 06 01 18 40 36 parents d'ado... des psychologues à votre écoute du lundi au vendredi de 13h à 15h. Service confidentiel et gratuit. www.alloecouteparents.org - application disponible sur GooglePlay et l'AppStore

Brind'Ecoute service national et digital, accessible pour tous les jeunes aidants du territoire français de 13 à 25 ans par chat ou par appel 3 fois/semaine. www.lapausebrindille.org



LES RESSOURCES NATIONALES

DROGUES INFO SERVICE : 0 800 23 13 13 - 7J/7 - de 8h à 2h du matin

appel anonyme et gratuit

www.drogues-info-service.fr

ALCOOL INFO SERVICE : 0 980 980 930 de 8h à 2h du matin - appel non surtaxé

www.alcool-info-service.fr

TABAC INFO SERVICE : 38 89 du lundi au samedi de 8h à 20h - appel non surtaxé

www.tabac-info-service.fr

ECOUTE CANNABIS : 0 980 980 940 - 7J/7 - de 8h à 2h du matin - appel anonyme et non

surtaxé

JOUEURS INFO SERVICE : 09 74 75 13 13 - 7J/7 de 8h à 2h du matin - appel anonyme et non

surtaxé - www.joueurs-info-service.fr

ALCOOLIQUES ANONYMES : 09 69 39 40 20 - 7j/7 - 24h/24h - gratuit - national -

anonyme

ALCOOL - AL-ANON : 06 17 96 07 73 Réunions "entourage" en présentiel et en visio :

"de l'aide et de l'espoir pour les familles et amis des malades alcooliques"

Répondeur national - gratuit

ANOREXIE BOULIMIE INFO ECOUTE : 09 69 325 900 - 16h/18h - appel anonyme et non

surtaxé - Des spécialistes à votre écoute : Lundis/psychologue - Mardi /associations de

familles et usagers - Jeudis/Médecins - Vendredis/Ensemble des écoutants en

alternance



ECOUTE FAMILLE : 01 42 60 03 03 - lundi au vendredi de 9h à 18h national et gratuit

SOS AMITIÉ NATIONAL 09 72 39 40 50 - 7j/7 - 24h/24 -

gratuit, anonyme et confidentiel - prix d'un appel local

PREVENTION DU SUICIDE : 3114

7J/7 -24H/24 - gratuit partout en France - www.3114.fr

VIOLENCES FEMMES INFOS : 3919

7j/7 - 24h/24 - gratuit et anonyme





2026



Inspiré par :

Le livret "Aidants en addictologie du Roannais" créé par le groupe de travail ADDICTIONS du Conseil Intercommunal de Sécurité et Prévention de la Délinquance de Roannais Agglomération

Coordonné, décliné et mis en page par :

LOIRÉADD'

Financé par :

L'Agence Régionale de Santé AURA

