

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

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

**ROANNAIS**



# 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 ?

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

## **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

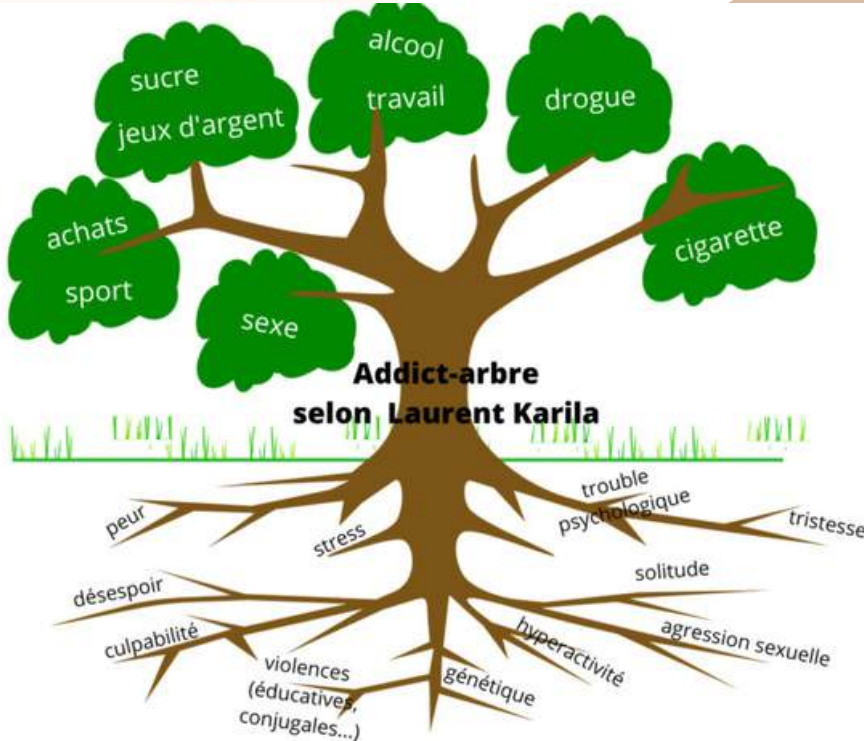
Échelle MINI ZARIT® (variante allégée de l'échelle ZARIT®) Évaluation du retentissement de l'aide sur les aidants naturels d'un parent ou d'un proche

# 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 TERRITOIRE ROANNAIS



## 2 CENTRES DE SOINS D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE (CSAPA)

Des équipes pluridisciplinaires accueillent personnes concernées et entourage pour une prise en charge des addictions avec et sans substance.

- **CENTRE D'ADDICTOLOGIE RIMBAUD DE ROANNE**  
**TÉL. : 04 77 70 11 25**

Accueil gratuit et individuel de l'entourage et des familles  
Sur RDV du lundi au vendredi de 9h à 17h

- **SERVICES D'ADDICTOLOGIE DU CENTRE HOSPITALIER DE ROANNE ET SON GROUPE "ENTOURAGE" TÉL. : 04 77 44 38 69**

Un espace d'écoute et d'échanges à destination des entourages (parent, conjoint, fratrie...) qui ont un proche en difficulté avec une addiction, qu'il soit suivi ou non par le service d'addictologie.

Un mercredi par mois de 16h à 18h. Inscriptions gratuites.

Les aidants peuvent également être accueillis en consultations individuelles.

## UNE ASSOCIATION D'ENTRAIDE POUR TOUS

### Association "ADDICTION ALCOOL VIE LIBRE"

à **Roanne**, réunions les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 17h à 19h - 35 rue Alfred de Musset

**Tél. : 04 77 71 23 11**

à **Charlieu**, réunions les 1ers et 3èmes vendredis du mois de 16h à 18h - Maison Eugénie Guinault, rue du pont du pierre

**Tél. : 06 16 80 41 44**

[vielibre-roanne@orange.fr](mailto:vielibre-roanne@orange.fr) - [www.vielibre-roanne.fr](http://www.vielibre-roanne.fr)



## POUR LES -25 ANS

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

La **Maison Des Adolescents** à Roanne - Tél. : **09 83 78 78 05 - 07 61 07 01 03**

**Brind'Ecoute** service national, accessible pour tous les jeunes aidants de 13 à 25 ans du territoire français. Tél. : **06 03 42 22 04**

**Le COCON** (Point Accueil Ecoute Jeunes) à Charlieu Tél. : **06 31 30 90 49**

La **Consultation Jeunes Consommateurs** du Centre RIMBAUD à Roanne accueille les jeunes et leurs proches, gratuitement, sur rendez-vous, pour réfléchir ensemble et faire le point sur les comportements et consommations.

Tél. : **04 77 70 11 25**



# 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](http://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](http://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](http://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](http://www.joueurs-info-service.fr)

**ALCOOLIQUE 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



**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 & ROANNE 04 77 68 55 55**

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](http://www.3114.fr)

**VIOLENCES FEMMES INFOS : 3919**

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





## Proposé par :

Les professionnels du groupe de travail  
ADDICTIONS du Conseil Intercommunal de  
Sécurité et Prévention de la Délinquance de  
Roannais Agglomération

## Coordonné et mis en page par :

LOIRÉADD'

## Financé par :

MILDECA  
CISPD DE ROANNAIS AGGLOMÉRATION



drogues.gouv.fr