

Parler de ses inquiétudes

Changer prend du temps. On change rarement d'un coup. Les spécialistes décrivent des stades : « Ce n'est pas un problème », « Je devrais, mais ... », « Je prévois quelque chose », « Je change en ce moment », « Je tiens bon ». Les rechutes en font partie. Qui ne fait que plaider pour le changement obtient souvent l'inverse.

Le bon moment. Vous êtes sobres tous les deux, au calme, avec du temps, et vous savez ce que vous voulez dire. À éviter : juste après la consommation, une dispute, des témoins.

Comment l'aborder.

- Décrire ce que vous observez, en messages « je » : « Je m'inquiète parce que j'ai remarqué que tu ne sors presque plus. »
- Parler du comportement, pas de la personne.
- Questions ouvertes, écouter, laisser finir. Ni sermon, ni diagnostic.
- Demander avant de conseiller.
- S'attendre à un rejet, ne pas le prendre pour soi.
- Reconnaître ce qui va bien, proposer du soutien. La personne décide.

Vos limites. Dites clairement ce que vous refusez, et tenez-vous-y. Couvrir, minimiser, faire à la place de l'autre entretiennent plutôt la consommation. Cherchez du soutien pour vous.

De l'aide, aussi pour les proches. Le conseil en addictologie est gratuit, confidentiel et anonyme sur demande, même si la personne concernée ne veut pas d'aide.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst (ville de Dortmund), Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, groupes pour les proches
- DigiSucht : conseil en ligne par message, chat ou vidéo, gratuit et anonyme (en allemand)
- Sucht & Drogen Hotline : 01806 313031, tous les jours de 8 h à 24 h, 0,20 € par appel (en allemand)

À retenir

- Sobriété, calme, préparation.
- Messages en « je », questions ouvertes.
- Vous n'avez pas à gérer cela sans aide.

Sources : DHS (2021), manuel du conseil par téléphone ; DigiSucht (2024), addiction dans l'entourage, conseils pour la discussion ; drugcom.de (BIÖG), aide pour la famille et les amis.

En détail : csc.do/fr/prevention/connaissances/parler-de-ses-inquietudes/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · État : 28 septembre 2026 · Diffusion autorisée sans modification (CC BY-ND 4.0)



Module complet