

Aider un proche sans le pousser.

Vous avez compris, ou vous vous doutez. Vous voulez aider et vous avez peur de mal faire. Voici huit règles simples, tirées de ce que les accompagnants du centre voient chaque semaine.

01 Ne cherchez pas l'aveu.

Une personne dépendante ment d'abord pour se protéger. Exiger la vérité renforce la honte, et la honte nourrit la consommation. Dites ce que vous voyez, sans demander de confession.

02 Parlez à un moment calme.

Pas pendant une dispute, pas quand la personne a consommé. Un matin, en marchant, côte à côte plutôt que face à face.

03 Une phrase courte, à la première personne.

« Je m'inquiète pour toi. Je suis là. » Cela suffit. Les longs discours se retournent contre vous.

04 Ne surveillez pas.

Fouiller le téléphone ou compter les bouteilles transforme le proche en policier. La personne se cache mieux, et vous vous épuisez.

05 Ne payez pas les dettes sans conditions.

Pour les jeux et paris, l'argent donné repart dans la mise. Aidez à voir un conseiller, ou réglez directement un créancier, mais ne donnez pas d'espèces.

06 Proposez une porte, pas un ordre.

Laissez l'adresse du chat ou ce document en évidence. Une personne appelle quand elle le décide, rarement quand on le lui impose.

07 Gardez votre propre vie.

Vos prières, votre sommeil, vos amis. Un proche épuisé n'aide plus personne. Vous pouvez aussi écrire au centre pour vous.

08 Restez après la rechute.

Elle est probable. Elle ne signifie pas que rien n'a servi. La phrase qui compte ce jour-là : « On reprend demain. Je suis toujours là. »

CE QUE VOUS POUVEZ DIRE, MOT POUR MOT

« Je ne suis pas là pour te juger. Je ne vais pas te surveiller. Quand tu voudras en parler, à n'importe quelle heure, je suis là. Et si tu préfères parler à quelqu'un d'autre, il existe un chat anonyme, gratuit, tenu par des gens qui partagent notre foi. »

POUR VOUS, OU POUR VOTRE PROCHE

Chat anonyme, 24h/24 : sur le site du centre, bouton « Parler maintenant ». Aucun nom demandé.

WhatsApp : wa.me/966500000000

Urgence vitale : 15 (France) · 112 (Belgique, Suisse) · 911 (Canada)

En cas de danger immédiat pour votre vie ou celle d'un tiers, l'accompagnant peut vous orienter vers les services d'urgence. Rien d'autre ne sort de la conversation.