

Addictions : repérer, accompagner, se protéger



Repérer



Accompagner



Se protéger



Ressources

Réf. Vivéo — Prévention et accompagnement des addictions



Formation interne

Équipe Intervenants à domicile

Vivéo Occitanie

Objectifs de cette formation

Réf. Vivéo — Prévention et accompagnement des addictions



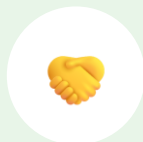
Comprendre

Ce qu'est une addiction, avec ou sans substance.



Repérer

Les signes chez un bénéficiaire — sans juger.



Accompagner

Garder la bonne posture, la bonne distance professionnelle.



Me protéger

Savoir réagir si l'addiction me touche moi, ou mon entourage.

Une addiction, c'est une dépendance — avec ou sans substance — qui échappe au contrôle de la personne.

Addictions avec substance

-  Alcool
-  Tabac
-  Médicaments détournés de leur usage
-  Drogues illicites
-  Excitants, souvent sous-estimés

Addictions comportementales

-  Jeux d'argent et de hasard
-  Écrans, jeux vidéo, internet
-  Achats compulsifs
-  Troubles alimentaires liés à l'addiction
-  Autres pratiques répétitives

Signes physiques

-  Odeur d'alcool, haleine particulière
-  Tremblements, déséquilibre
-  Somnolence inhabituelle ou agitation
-  Emballages ou bouteilles cachés
-  Pilulier vidé trop vite
-  Perte ou prise de poids inexpliquée

Signes comportementaux

-  Isolement, repli sur soi
-  Difficultés financières inhabituelles
-  Changements d'humeur brusques
-  Négligence du logement ou de l'hygiène
-  Refus de visites à certaines heures
-  Demandes répétées d'argent ou de courses « spéciales »

✓ Ce que je fais

- 😊 Je reste neutre, sans juger
- 👂 J'écoute sans forcer la confiance
- 📝 J'observe et je note factuellement
- 🗣️ J'en parle à mon responsable
- 🤝 Je respecte la dignité de la personne
- 🛡️ Je garde ma juste distance professionnelle

🚫 Ce que j'évite

- ✗ Faire la morale ou culpabiliser
- ✗ Cacher ou jeter les produits à l'insu de la personne
- ✗ Acheter moi-même de l'alcool ou du tabac pour elle
- ✗ Fermer les yeux sur un danger réel
- ✗ Rester seul(e) avec une situation qui m'inquiète
- ✗ Dépasser mon rôle professionnel

Je peux dire...

-  « Je suis là pour vous accompagner, pas pour vous juger »
-  « Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? »
-  « Je remarque que... est-ce que ça va ? »
-  « Il existe des personnes qui peuvent vous aider »
-  Respecter le silence si la personne ne veut pas en parler
-  « Je peux en parler à mon responsable si vous le souhaitez »

Je ne dis pas...

-  « Vous devriez avoir honte »
-  « Ce n'est pas bien ce que vous faites »
-  « Si vous continuez, je ne reviendrai plus »
-  Un jugement moral sur ses choix de vie
-  Mes propres expériences personnelles
-  Des menaces ou un ultimatum

Et dans les situations délicates ?

Réf. Vivéo — Prévention et accompagnement des addictions

Quatre situations concrètes — que faire ?



Demande d'acheter de l'alcool

Je respecte la demande dans le cadre prévu des courses.
J'alerte si la consommation semble dangereuse.



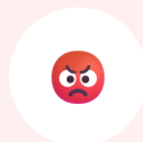
Pilulier vidé trop vite

Je ne fais aucun reproche.
Je signale immédiatement à ma responsable.



Demande d'argent inhabituelle

Je refuse poliment de prêter ou donner de l'argent.
J'en informe ma responsable si ça se répète.



Agressivité liée à la consommation

Je reste calme, je ne confronte pas.
Je sécurise la situation et je préviens mon responsable.

● La bonne posture : 3 étapes

Réf. Vivéo — Prévention et accompagnement des addictions

Ces trois étapes se suivent toujours dans le même ordre.

01

Je repère

*Signes physiques et
comportementaux*

02

Je ne juge pas

J'écoute, sans forcer la confiance

03

J'en parle

À mon responsable de secteur



Et si l'addiction me touche moi, ou mon entourage ?

Personne n'est à l'abri — en parler est un premier pas, pas un aveu de faiblesse.

Chez moi

-  Fatigue inhabituelle, sommeil perturbé
-  Consommation qui augmente pour « tenir le coup »
-  Impact sur mon travail ou mes relations
-  Sentiment de honte ou de solitude
-  Besoin de consommer pour me sentir « normal(e) »
-  Difficulté à en parler, même à mes proches

Chez un proche

-  Changements de comportement à la maison
-  Tensions financières récurrentes
-  Inquiétude qui grandit sans savoir comment aider
-  Silence ou déni autour du sujet
-  Cycle de promesses non tenues
-  Sentiment d'impuissance

Réf. Vivéo — Prévention et accompagnement des addictions

Anonymes, gratuits, et ouverts à toute personne concernée directement ou indirectement.



Alcool Info Service

0 980 980 930

7j/7, 8h-2h — anonyme et gratuit



Drogues Info Service

0 800 23 13 13

7j/7, 8h-2h — anonyme et gratuit



Tabac Info Service

39 89

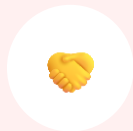
Lun-sam, 8h-20h



Joueurs Info Service

09 74 75 13 13

7j/7, 8h-2h — anonyme et gratuit



« Avec nos proches » (aidants)

01 84 72 94 72

7j/7, 8h-22h — pour l'entourage



Médecin traitant / médecine du travail

Toujours un premier interlocuteur possible

Qui prévenir ? Que faire en pratique ?

Réf. Vivéo — Prévention et accompagnement des addictions

5 réflexes essentiels — que la situation me concerne ou concerne un bénéficiaire

01

**Je repère
la situation**

Chez le bénéficiaire ou
chez moi.

02

**Je n'affronte
pas seul(e)**

Ni pour un bénéficiaire, ni
pour moi-même.

03

**Je contacte
une ressource**

Ligne d'écoute, médecin,
ou ma responsable.

04

**J'en parle
à mon responsable**

Surtout si un bénéficiaire
est concerné.

05

**Je participe
au débriefing**

Avec l'équipe si besoin.

Ce qu'il faut retenir

Réf. Vivéo — Prévention et accompagnement des addictions

4 réflexes essentiels

01

L'addiction n'est ni une faute ni un tabou — c'est une maladie qui se soigne.



02

Face au bénéficiaire, je reste neutre et je remonte l'information, sans juger.



03

Si ça me touche moi ou mon entourage, des ressources anonymes et gratuites existent.



04

Demander de l'aide n'est jamais un échec — c'est le premier pas vers le mieux-être.

