

QUE FAIRE QUAND LA CONSOMMATION DE MON AMI-E M'INQUIÈTE ?

Priorité : sauvegarder notre amitié

J'essaie de garder un lien d'amitié.

Nous pouvons passer du temps ensemble comme avant.

Je suis un soutien, je n'essaie pas de le / la changer.

Je pose mes limites.



Mon ami-e ne voit pas où est le problème

Je parle de situations très concrètes. Je parle de ce qui m'inquiète.

Je n'essaie pas de convaincre. Je ne juge pas. Je n'accuse pas.

Je ne peux pas résoudre son problème.

Mon ami-e trouvera sa solution. Voyons comment il / elle va faire.

Je lui propose de faire un test sur www.stop-dependance.ch.



Mon ami-e trouve que sa consommation l'aide

Nous parlons de ses envies et de ses problèmes.

J'écoute avec attention. Je ne minimise pas la situation.

J'essaie de comprendre sa manière de voir :

- Comment sa consommation l'aide ?
- Comment sa consommation l'empêche de trouver des solutions ?
- Qu'est-ce qu'il ou elle peut changer ?



Tu as besoin d'aide ? La situation est difficile pour toi ?

A l'école, contacte :

- L'infirmier ou l'infirmière
- Le conseiller social ou la conseillère sociale
- Le ou la psychologue

La FEGPAC propose aussi des entretiens gratuits et anonymes.

Appelle le 022 329 11 69 ou info@fegpac.ch.

