© Drogues Info Service - 28 septembre 2026

Des questions sur la consommation d'un proche

Comment savoir si sa consommation est problématique ?

L’un de vos proches consomme des drogues mais vous ne savez pas si sa consommation doit vous inquiéter.

Qu’entend-on par consommation problématique ?

Si votre proche se drogue fréquemment, il est normal que vous vous demandiez s’il est dépendant. Des phrases comme "j’arrête quand je veux" alors que finalement votre proche se drogue tous les jours peuvent contribuer à vous donner l’impression qu’il ne peut pas arrêter.

Observer que sa consommation prend place dans un contexte de difficultés personnelles, comme si elle devenait un refuge, peut également être un indicateur.

Quels sont les signes d’une consommation problématique ?

Tout d’abord, le fait de vous poser la question indique que vous avez déjà remarqué certains signes chez votre proche.

S’agit-il d’un changement d’humeur ou de comportement comme de l’agressivité, de l’anxiété, de la tristesse ou bien un repli sur soi ? Avez-vous observé des modifications de son rythme de vie, de son appétit, de son sommeil, de la fréquence de ses sorties ? Des difficultés relationnelles ont-elles peu à peu émergé comme par exemple des conflits, des ruptures ? Avez-vous constaté des absences répétées de son lieu de travail ?

Multiplie-t-il les conduites à risques ? A-t-il parfois un comportement agressif voire violent ? Enfin, avez-vous remarqué que l'achat de drogue était de plus en plus fréquent ?

Ces questions peuvent vous aider à repérer si votre proche a une consommation de drogue préoccupante et si votre inquiétude est légitime. Cependant, il n'y a pas de signe unique. Pour vous faire une opinion, il est important de prendre en compte un ensemble d'éléments mais également de faire confiance à votre perception.

Identifier que votre proche a un problème avec sa consommation de drogue peut vous inquiéter mais cela vous met aussi en position d'agir. Pour vous aider, vous pouvez consulter la page « Comment aider un proche ? » qui vous fournira quelques conseils.

Où commence l'addiction ? (DIS)