

Vos questions / nos réponses

## Aider mon amie

Par [Profil supprimé](#) Postée le 04/11/2011 21:32

Bonjour,

Une amie à moi m'a récemment avoué avoir pris de la cocaïne pendant quelques temps avec une de ses collègues de travail qui lui en donnait. Elle m'a dit ça, alors persuadée qu'elle pouvait s'en passer, qu'elle était plus forte que ça.

Mais comme je m'en doutais, elle a craqué il n'y a pas longtemps, je l'ai cette fois appris par une autre personne.

J'ai déjà dit à mon amie que je serai toujours là pour elle, que je ne l'abandonnerai pas pour ça. Peut-être que c'était une erreur de dire que je ferai tout pour l'aider à arrêter... peut-être qu'elle n'osera pas me le dire à cause de ça.

Dans tous les cas, je tiendrai parole, je veux l'aider à arrêter. Mais je suis malgré tout complètement dépassée par tout ça, je ne sais pas comment agir, comment lui dire que je sais qu'elle a replongé, comment lui dire que je l'accompagnerai voir un médecin s'il le faut...

Comment faire pour aider mon amie à décrocher définitivement ?

Merci à vous si vous avez des conseils.

---

**Mise en ligne le 08/11/2011**

Bonjour,

Tout d'abord, sachez que le fait que vous manifestez du soutien à votre amie est une excellente chose. Elle sait qu'elle peut venir vous trouver et que vous êtes disponible et prête à l'aider si elle le souhaite et c'est un élément très important, capital même.

Maintenant, sachez qu'il est difficile voire impossible de faire arrêter quelqu'un de consommer s'il ne le désire pas. Si vous souhaitez aider votre amie, il convient d'être à l'écoute de ce qu'elle peut exprimer par rapport à ses consommations. Il est essentiel de comprendre quelles sont les raisons pour lesquelles elle consomme. Elles peuvent être en lien avec un climat familial difficile ou une période de stress, de doutes que votre amie traverserait.

La prise de conscience d'un problème de consommation peut prendre du temps, et le fait de ne pas se sentir jugée peut l'amener, petit à petit, à en parler avec vous et éventuellement à se faire aider par la suite. Vous

pouvez pour ce faire partager vos doutes, vos observations avec elle et ainsi lui faire sentir que vous ne la jugez pas mais au contraire que vous êtes présente et disponible au cas où elle en aurait besoin. Vous ne pouvez pas faire grand chose de plus et croyez nous, c'est déjà très important !!

Une situation comme celle-ci peut être difficile. En parler avec un professionnel peut vous aider à y voir plus clair et à mieux identifier les problèmes que peut cacher la consommation de votre amie, ce qui pourrait aussi vous permettre de mieux l'aider. Sachez que vous avez la possibilité de contacter l'un de nos écoutant au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, de 8h à 2h, 7jrs/7).

---