© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Conseils pour aider un proche

Par Profil supprimé Postée le 08/10/2013 21:33

> Bonjour, deux de mes amis qui vivent en couple, se droguent. Ils se sont déjà sevrés une foi pendant environ deux ans mais ont replongé suite au décès d'un de leur proche.Ils ne voient plus personne et passent leur temps chez eux à consommer des substances. Lui m'a demandé que l'on se voit (en cachette d'elle) et m'a expliqué leur situation. Je lui ai demandé s'il voulait que je les aide, il m'a répondu oui.
> Je m'inquiète pour eux, que puis-je faire pour les aider? Merci d'avance

---

Mise en ligne le 11/10/2013

Bonjour,

Votre ami (et sa compagne) a déjà vécu une période de deux ans de sevrage et après une reprise de sa consommation et une période d’isolement, il revient vers vous et vous demande même de l’aide.

Si la situation que vous décrivez peut paraître inquiétante, elle laisse entrevoir également des éléments favorables ou du moins encourageants pour votre ami.

Se débarrasser d’une consommation de drogue est généralement un parcours qui se fait en plusieurs étapes et sur le long terme, avec parfois des phases successives de sevrage et de reprises. Ces étapes dépendent du produit, de la fréquence de consommation et des problématiques propres à la personne.

Nous ignorons quelle drogue ou substance consomme votre ami, mais nous pouvons néanmoins penser qu'il est dans un cheminement pour se sortir de sa dépendance depuis plus de deux ans. Il a en effet déjà l’expérience du sevrage, il sait ce que cela implique au niveau des difficultés à surmonter et semble pourtant vouloir à nouveau trouver du changement, voire même reprendre une démarche de sevrage. Il prend sans doute également conscience qu’en restant dans l’isolement avec sa compagne il n’y parviendra pas et commence à s’ouvrir et à se confier.

Vous avez pu l’écouter, l’entendre et chercher à votre tour des adresses et des conseils. Ce soutien est sans doute précieux pour votre ami. S’il ne connait pas encore les centres de soins spécialisés, n'hésitez pas à lui en parler. Il s’agit de structures qui proposent un soutien psychologique et social et un suivi médical aux personnes usagers de drogues ou aux prises avec d’autres formes de dépendances. Les personnes qui consultent sont médecins, psychologues et assistantes sociales, tous spécialisés sur la question des dépendances. Les consultations sont gratuites et anonymes. Vous pourrez trouver les adresses de tels centres dans notre rubrique s’orienter ou en appelant nos écoutants tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel gratuit depuis un poste fixe ou une cabine téléphonique et anonyme).

Comme la plupart des personnes proches des usagers de drogues, votre capacité à aider « par l’action » est bien limitée. Il faudrait au contraire trouver la sérénité suffisante pour pouvoir à la fois encourager mais ne pas faire à la place de la personne concernée. En l’occurrence ici, pourquoi ne pas lui proposer de chercher des adresses lui-même en appelant notre service ou via notre site Internet ?

Sachez enfin que si vous éprouviez le besoin de parler de vos amis et des inquiétudes qui sont les vôtres, vous pouvez bien entendu, vous aussi trouver un soutien auprès de nos écoutants ou dans un centre de soins spécialisé.

Cordialement.