

Vos questions / nos réponses

## mon amie se drogue de plus en plus

Par [Profil supprimé](#) Postée le 18/11/2014 15:59

Bonjour. Mon amie fume du cannabis depuis quelques années et vient de se mettre aux drogues dures. Je m'inquiète pour elle et je ne sais pas vraiment comment l'aider. Pouvez vous m'aider?

---

**Mise en ligne le 20/11/2014**

Bonjour,

Nous comprenons votre inquiétude pour votre amie. Vous souhaitez l'aider et vous vous demandez comment vous y prendre. Nous manquons d'éléments pour vous répondre de façon approfondie, mais nous pouvons vous donner quelques pistes qui, nous l'espérons, vous permettront d'envisager votre façon d'aider cette amie.

Les consommations de produits, lorsqu'elles deviennent régulières et s'intensifient, viennent souvent en réponse à une souffrance que la personne cherche à soulager de cette manière. Il est donc important d'en parler. Vous pouvez vous montrer disponible pour réfléchir avec elle aux raisons qui l'amènent à consommer, ce que ça lui fait, en quoi est-ce que ça l'aide. De cette façon, vous montrerez à votre amie, d'une part, que sa situation vous préoccupe et que vous tenez à elle, et d'autre part, que vous ne jugez pas, que vous ne condamnez pas ses choix et comportements, mais plutôt que vous êtes là pour tenter de trouver, avec elle, d'autres solutions.

Ces situations sont souvent lourdes à porter pour l'entourage. C'est pourquoi vous pouvez aussi en parler à d'autres personnes (vos parents, les siens - avec son accord... d'autres adultes de confiance). Vous pouvez pour cela vous rapprocher d'une Consultation Jeunes Consommateurs. Ces lieux reçoivent toute personne qui se sent en difficulté avec une consommation, pour elle-même ou pour un proche. Nous vous indiquons une adresse en fin de message. N'hésitez pas à les contacter, ils sont là pour ça.

Il se peut que les choses prennent du temps, que votre amie ait besoin de temps pour remettre en question ses consommations et trouver une aide adaptée. Cela ne veut pas dire que vous ne faites pas ce qu'il faut, ou que vous n'en faites pas assez. Ce rythme ne dépend pas de vous. Cela aussi peut être lourd, parce qu'on s'inquiète pour quelqu'un tout en étant impuissant quant à la suite des choses. Pour cette raison, nous vous encourageons à être vigilante quant à vos limites personnelles, ce que vous vous sentez de faire, ou pas,

vis-à-vis de cette amie, et de les respecter. Il est primordial que vous-même, vous alliez bien, pour vous d'abord, et parce que de toute façon, vous ne pourrez pas l'aider si cette situation vous affecte trop. N'oubliez donc pas de penser à vous et de vous distraire...

Voilà pour quelques pistes de réflexion. Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin). Un écoutant prendra le temps de voir ce qui se passe afin d'envisager, avec vous, les possibilités qui sont les vôtres.

Cordialement.

---