© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Aider un ami dépendant à la 3 MMC

Par Profil supprimé Posté le 15/12/2019 à 22h48

Bonjour à tous

il ya bientôt quatre moi, fin août, j'ai été contacté par une connaissance que j'avais cotoyée il y a bientôt 10 ans. A l'époque on ne se connaissait pas si bien que ça - on s'était vu 4 ou 5 fois peut-être - mais j'ai été heureux de recevoir ce message. Je dois préciser que ce garçon est gay et aujourd'hui âgé de 32 ans.

En discutant avec lui, j'ai découvert que, depuis 2 ou 3 ans, il consomme de la 3 MMC au travers de "plans chemsex". En plus de cela, il cumule les difficultés dans sa vie : des problèmes familiaux qui font qu'il n'a aucun soutien de ce côté, des problèmes d'argent importants (factures impayés, chèques impayés, retards de paiement d'impots, dettes et crédits accumulés depuis plusieurs années), un échec dans une formation professionnelle vécu comme une humiliation, un appartement où tout rappelle les moments de consommation de drogue. Même sans addiction, cette situation est très complexe à gérer et très angoissante et anxiogène.
J'ai une sensibilité particulière aux problèmes liés à la drogue, même si je ne suis, et n'ai jamais été consommateur. Par exemple, je suis enseignant dans le supérieur et anime avec mes étudiants des ateliers autour de la prévention; certains travaillant dans le domaine de la drogue. Cela me permet d'avoir quelques clés sur ce qu'il vit. Et aussi de connaitre les limites de ce qu'un proche peut apporter comme aide, et les besoins et la nécessité de consulter en plus des professionnels.

Lorsqu'il m'a contacté, il avait une vraie envie de s'en sortir. Il avait trouvé du travail (CDI), qui se passe plus ou moins bien à cause de problèmes relationnels avec les collègues. Il avait commencé à voir un psychiatre addictologue et ça se passait plutôt bien. Il avait une attitude très volontaire.
Pendant 2 ou 3 mois, on a réussi a améliorer la situation, réglant petit à petit certains problèmes, transformant les moments négatifs en moments positifs. On a même réussi à ce qu'il ne consomme quasiment rien pendant un mois et demi, alors qu'il consommait avant au moins une fois par semaine. Difficile de faire une liste tellement c'est plein de petites choses.

Mais depuis un mois et demi, il rechute et la situation empire rapidement. Au point que depuis 2 semaines il ne sort quasiment plus de chez lui, consomme tous les deux jours (en slamant, c'est à dire par injection). Il est dans un état de nervosité immense, il est très irritable et est quasiment incapable d'écouter quand je lui parle tellement il est dans son monde. Il est dans un état que je dirais dépressif (il n'a envie de rien faire, pas même se laver ou manger), il se déprécie énormément. Avec les grèves et les difficultés de transport, il m'est impossible d'être à ses côtés pour l'aider et il doit affronter ses crises majoritairement seul. Il ment pour pouvoir consommer tranquillement. Je sais quand il ment, mais je n'ai pas la possibilité de faire grand chose à distance, avec ma vie personnelle à gérer.
Je ne sais pas comment l'aider dans ces conditions. Et j'aimerais avoir des conseils.
Je suis aussi preneur de témoignages de personnes qui ont eu une dépendance à la 3 MMC (slam) et qui s'en sont sorties.
Merci !

5 réponses

Moderateur - 16/12/2019 à 09h22

Bonjour Gaston77500,

Il semble que vous ayez en effet une bonne analyse de la situation et que vous avez déjà su bien aider votre connaissance. Vous êtes confronté à une rechute. C'est déstabilisant et frustrant mais, même s'il vous ment, vous restez en contact avec lui et cela compte. C'est important pour lui.

Le conseil que l'on peut notamment vous donner c'est de lui conseiller d'avoir recours aux services d'écoute et de soutien communautaires mis en place par l'association AIDES pour le chemsex et qui mettent notamment l'accent sur l'entraide entre pairs. Nous avons rédigé un article sur la question du chemsex et vous trouverez à la fin de celui-ci les liens et coordonnées que vous pourriez lui suggérer :
https://www.drogues-info-service....-de-drogues-lors-de-rapports-sexuels

Lorsqu'on est en plein dans une rechute il peut être plus facile d'en parler à d'autres personnes qui en sont passées par là. Cela permettra aussi que vous ne soyez peut-être plus seul à essayer de l'aider. Il pourra notamment recevoir des conseils de réduction des risques pour essayer de limiter les dégâts que peut engendrer la pratique du slam à répétition.

En attendant, même si vous vous sentez impuissant, gardez le lien avec lui.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 16/12/2019 à 10h12

Merci pour la réponse.

Je suis absolument résolu à rester en contact avec lui, même si en ce moment, c'est difficile de parler de "contact". Les 3 mois passés ont fait que nous sommes devenus amis, et que je me suis attaché à lui, à sa situation et à sa détresse. Mais aujourd'hui, le contact est difficile; il est d'autant plus difficile que je ne peux lui parler que par message ou par téléphone. A vrai dire, par téléphone, il ne parle même pas donc il ne reste que les messages. Lorsqu'il ne ment pas, son ton est (très) agressif et accusateur. Je m'y suis résolu ! Il y a malgré tout quelques moments de lucidité. En général, à ce moment là, il s'excuse de son comportement et me supplie de ne pas le laisser tomber. Bien sûr, je le rassure.

Je lui ai communiqué avant le week-end les contacts téléphone et whatsapp de l'association AIDES sur le chemsex, mais je pense qu'en ce moment, il n'est pas en état d'avoir la lucidité de les contacter, malheureusement. Ma contribution est surtout de l'encourager à s'hydrater, à manger, idéalement à se laver, et à revoir le médecin généraliste.

Concernant la suggestion de parler à quelqu'un qui a vécu cela, je pense que ce serait l'idéal. Mais je ne sais pas où ni comment trouver de telles personnes !

Merci encore !

Moderateur - 16/12/2019 à 10h37

Bonjour,

Ses moments de lucidité où il s'excuse et où il vous demande de ne pas le laisser tomber montrent qu'il a besoin de ce lien même si le reste du temps il est hermétique. La limite cependant devra être que cela n'empiète pas trop sur votre propre vie et que vous puissiez aussi vous préserver. Restez attentif à vous-même et à ce que vous ressentez par rapport à la situation car les problématiques d'addiction peuvent aussi être très envahissantes pour les proches.

En passant par les dispositifs de AIDES et notamment par le groupe Facebook il pourra trouver des "pairs". Peut-être faut-il lui suggérer pour l'instant et insister un peu plus pour qu'il rejoigne le groupe Chemsex de AIDES sur Facebook. C'est la démarche la plus simple et la moins engageante. Il pourra alors lire les échanges. Peut-être s'en saisira-t-il lorsqu'il sera prêt et plus lucide ?

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 17/12/2019 à 06h48

J'ai pu le voir hier et lui parler à nouveau de ces groupes et réseaux mis en place par AIDES. Je pense effectivement que ce serait une bonne solution. Comme je m'y attendais, sa réponse fut que dans son état actuel, il ne peut pas appeler. Je lui ai répondu qu'au contraire, c'est dans ces moments là qu'il faut appeler, que les personnes sont habituées à cela et que personne ne le jugera. Il faudra certainement le redire - plusieurs fois - pour que le message passe, et qu'il finisse par appeler, je l'espère !

Je suis en revanche nettement moins au fait de Facebook et des réseaux sociaux. C'est sans doute une question bête, mais comment trouver ce groupe Facebook dédié au chemsex mis en place par AIDES ?

Merci encore !

Moderateur - 17/12/2019 à 09h56

Bonjour Gaston,

Le lien vers le groupe Facebook est en bas de l'article que je vous ai suggéré. Je vous le redonne ici : https://www.facebook.com/groups/364799467186268/

Mais il faut être inscrit sur Facebook et demander à intégrer le groupe (bouton "rejoindre ce groupe") pour pouvoir lire les échanges. Ce groupe s'adresse avant tout aux personnes pratiquant le chemsex (je ne sais pas si l'entourage est accepté).

Comme je le disais auparavant, avec ce groupe il n'est pas question d'appeler qui que ce soit, juste de lire pour l'instant. Et s'il veut intervenir et poser des questions il pourra.

Cordialement,

le modérateur.