© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Aider une amie

Par Profil supprimé Postée le 23/10/2020 19:26

> Bonjour J ai une amie d enfance que je souhaite aider. Elle fume du canabis depuis maintenant 20 ans. Et sa consommation a récemment augmenter suite à une rupture.En journée en soirée et associer à de l alcool souvent. Je ne sais plus comment l aider. Je ne tolère plus de la voir se mettre dans de tels états. Cela me met en colère, me rend triste, je me sens impuissante. Pouvez vous me conseiller svp? Merci

---

Mise en ligne le 26/10/2020

Bonjour,

Nous comprenons bien votre colère et votre peine face au comportement de votre amie. Elle semble effectivement traverser une période douloureuse ponctuée de conduites à risque.

Nous allons tenter de vous donner des pistes d'aide pour elle, même si nous ne disposons que de peu d'informations sur la situation.

Tout d'abord, l'aggravation de ses comportements étant directement liée à la rupture récente, il est important de prendre en compte le temps dont votre amie a besoin pour se reconstruire.

Si vous pensez qu'elle pourrait l'accepter, vous pouvez d'ailleurs lui suggérer de se faire aider d'un thérapeute (un psychologue, par exemple) pour se relever de cette rupture, sans forcément mentionner l'arrêt des consommations. Elle se sentira soutenue par vous dans l'épreuve qu'elle traverse, mais pas jugée dans ses consommations.

Ensuite, en ce qui concerne directement la prise de produit, la première chose pourrait être de la questionner avec bienveillance sur la fonction de cette consommation.

Vous pouvez par exemple lui demander, dans un moment où vous n'êtes pas (ou moins) en colère, ce que cela lui permet, quels sont les effets recherchés, comment elle se sent quand elle n'en a pas, si elle a déjà pu s'en passer etc..

En effet, bien que nous comprenions entièrement la difficulté de votre position, il est souvent peu efficace de confronter frontalement au problème une personne qui ne souhaite pas arrêter sa consommation.

Cela peut entraîner une rupture de la confiance, un isolement, des mensonges. Le plus important pour un arrêt reste la volonté de la personne concernée, sans laquelle toute tentative restera inefficace.

La meilleure façon d'être soutenante est de rester à côté (pas en dehors de la situation mais ni trop près, ni trop loin d'elle) en esssayant de rendre possible des activités réconfortantes et familières entre vous, et en lui témoignant de toute votre bienveillance.

Vous pouvez également lui conseiller de nous appeler au 0 800 23 13 13, si elle souhaite discuter des épreuves douloureuses qu'elle semble traverser et de sa relation avec le cannabis.

Vous pouvez aussi nous appeler pour vous, pour exprimer votre colère et être soutenue dans l'aide que vous pouvez lui apporter.

Nous sommes joignables par téléphone de 08h à 02h et sur le chat de 08h à 00h.

Bon courage à vous,