© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

une amie se drogue, boit, ne mange plus et se coupe

Par Profil supprimé Postée le 06/03/2021 20:57

> Bonjour J'ai une amie qui, depuis 3 ans maintenant, fume seulement des cigarettes (surtout électroniques), boit (vodka, alcool...) depuis l'année dernière, a quasiment cessé de manger et se scarifie depuis cette année en se coupant les veines. J'essaie de la raisonner mais d'après ce qu'elle me dit et ce que je comprends, c'est qu'elle est désespérée face à sa situation familiale. Elle me dit qu'elle veut mourir mais d'un autre côté, elle n'ose pas. Je crois qu'elle ne veut que se faire du mal et n'ose pas faire le coup fatal. Elle ne veut pas regarder la réalité en face et ne croit pas qu'elle est en train de mourir. Elle pense que parce qu'elle voit cela comme un amusement, alors la cigarette etc, ne lui nuisent pas sa santé et qu'elle continuera à vivre. De plus, elle a beaucoup d'ami(e)s qui ne voient pas le mal et l'encouragent à boire et fumer. Je suis la seule à mener ce combat contre celles et ceux qui l'influencent et j'ai peur de perdre la bataille. Je ne sais pas quoi faire car en plus, elle part l'année prochaine dans un autre lycée et je ne serai plus en contact avec elle. S'il vous plait aidez moi et tentez de la sauver ! Je vous remercie par avance pour vos conseils

---

Mise en ligne le 08/03/2021

Bonjour,

Vous vous inquiétez pour votre amie qui est désespérée par sa situation familiale. Son mal être est si profond qu'elle boit de l'alcool, se scarifie, ne mange quasiment plus. Elle vous dit aussi qu'elle veut mourir. Vous souhaitez l'aider et craignez que cela soit encore pire quand elle n'aura plus de contact avec vous l'année prochaine vu qu'elle va changer de lycée. Vous vous sentez seule dans ce combat puisque ses autres amis ne partagent pas vos craintes au sujet de sa santé.

Votre amie semble en effet aller mal et avoir besoin d'aide. Votre présence lui est sans doute extrémement précieuse même si vous avez l'impression de ne pas l'aider et si vous vous sentez impuissante face à sa situation. Vous pouvez cependant la soutenir face à son mal-être, et l'orienter vers un lieu d'aide pour cela. Le mal-être est le point prioritaire qui doit retenir votre attention, les consommations de produits psychotropes étant la plupart du temps conséquentes, même si ces consommations peuvent entrainer à leur tour de nouveaux problèmes et risques.

Sachez que l'amitié que vous lui témoignez est importante, toutefois, nous vous recommandons de ne pas vous oublier et de vous préserver car vous n'êtes pas responsable du mal être de votre amie. Elle seule, aidée

par des professionnels (médecins, psychologues, infirmière scolaire...) ou adultes référents (famille proche ou élargie, personnes de confiance...) peut décider de changer des choses dans sa vie pour aller vers un mieux être.

Comme nous ne connaissons pas son contexte familial, nous ne pouvons que vous inviter à lui donner des adresses de lieux où elle pourrait être prise en charge de manière bienveillante et non jugeante , même si elle est encore mineure. Ce type de consultations, gratuites, est prévu pour les jeunes de 11 à 25 ans. Elle pourra y rencontrer des professionnels (psychologues, médecins , infirmiers) qui seront à son écoute.

Comme nous ne connaissons pas son département/ville de résidence, nous vous joignons un lien en bas de cette réponse. Ce lien vers "l'espace jeunes" de notre site "alcool info service" (puisque vous nous indiquez que votre amie consomme de l'alcool) permettra de comprendre ce qu'est une consultation jeunes consommateurs (CJC) au travers d'une petite vidéo- reportage et lui permettra de trouver une CJC au plus proche de son domicile en allant sur le moteur de recherche qui est situé juste sous la vidéo. En tant que proche d'une personne en souffrance, vous même pourrez également bénéficier d'une aide et d'une écoute face à cette situation qui vous préoccupe.

Il existe également des lieux comme les "maisons des adolescents" ou les "points écoute jeunes" qui sont accessibles librement aux jeunes qui ont besoin d'être soutenus ou de parler. Nous vous joignons également les liens pour que vous et votre amie puissiez vous renseigner et choisir le lieu le plus adapté à vos besoins.

Si toutefois vous souhaitez échanger à propos de cette situation , nos écoutants sont disponibles 7j/7 de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 depuis un fixe , appel anonyme et gratuit ou au 01 70 23 13 13 depuis un portable au prix d'un appel local ou encore par chat depuis notre site internet.

Bien cordialement

En savoir plus :

- espace jeunes alcool info service : les CJC (consultations jeunes consommateurs)
- fil santé jeunes : troubles des conduites alimentaires
- point accueils écoute jeunes
- fil santé jeunes : les maisons des adolescents