© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Aider mon copain fumeur

Par Cornichonalacreme Postée le 30/07/2023 18:59

> Je parle à un homme depuis un moment déjà et plus j'apprend a le connaître plus je me rend compte de son passé compliqué. Il pense sincèrement avoir besoin du shit pour l'aider mais je ne sais pas comment l'approcher, comment l'aider. Il est quasiment tout le temps défoncé et n'est que l'ombre de lui même :/ J'aimerai l'aider a s'en sortir et à vivre, je sias qu'il en souffre, il souffre d'insomnie et aps que. Comment est-ce que je pourrai le convaincre de réduire sa consommation ? De reprendre sa vie ? (Il faut savoir qu'il tient déjà énormément à moi, j'ai réussi à le mettre en confiance très rapidement et je sais qu'il ne dit rien qu'il ne pense pas.)

Mise en ligne le 01/08/2023

Bonjour,

Vous souhaiteriez aider un homme qui consomme du cannabis à diminuer ou arrêter ses consommations. Vous nous indiquez qu'il souffre d'un passé difficile. Néanmoins il vous confie que le cannabis l'aide dans son quotidien.

Il est bien compréhensible que vous ayez le souhait d'aider une personne que vous sentez en détresse.

Cependant, même si la consommation de cannabis peut donner le sentiment d'une entrave à son mieux-être, il serait plus intéressant d'aborder ce qui est sous-jacent à cette consommation.

Il est important de comprendre que les consommations ne sont pas toujours à l'origine des difficultés, mais plutôt la solution envisagée pour se sentir mieux. Même si à termes, cela peut s'avérer inefficace voire contre-productif, c'est à votre ami d'éprouver par lui-même que sa solution devient également un problème.

Une addiction est souvent la conséquence de difficultés plus ancrées et profondes, d'ordre psychologique, émotionnel ou affectif.

Vous l'avez compris, il est nécessaire qu'une démarche d'arrêt ou de diminution parte réellement de l'usager. Il est le seul à pouvoir décider de cela afin qu'il adhère pleinement à une perspective de changement. Ceci

implique de sa part, une vraie prise de conscience de son addiction et une volonté de se sevrer. L'entourage ne peut décider pour lui.

En revanche, adopter une posture d'écoute bienveillante et compréhensive peut lui permettre d'évoluer dans sa réflexion plus librement, dans le respect de sa dignité. Tentez plutôt de le questionner sur les effets recherchés au travers de sa consommation, savoir quelle est la fonction du produit dans sa vie, etc.

Nous comprenons que sa situation vous inquiète et que vous aimeriez sans doute faire plus encore. Mais déjà si vous parvenez à créer les conditions d'un échange respectueux et sans jugement, ne sous-estimez pas l'aide que cela représente.

Vous pouvez, par exemple, lui conseiller de consulter un psychologue pour qu'il puisse se libérer de son mal-être ou en parler avec un médecin.

Il peut aussi, même s'il n'envisage pas un arrêt immédiat, consulter en addictologie pour évoquer ce qui se trame derrière ses consommations. Il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse de parler de sa consommation pour être accompagnée dans une démarche de gestion ou d'arrêt.

Si cela l'intéresse, vous trouverez en bas de page, un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez lui. Il lui suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

Pour vous aider dans votre réflexion, nous vous transmettons un lien ci-dessous tiré de notre site internet pour aider un proche.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de cette situation pour obtenir plus de conseils, nos écoutants sont joignables par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Il ne veut pas arrêter, que faire?
- Comment aider un proche?