

Vos questions / nos réponses

# Ketamine

Par [Moi21500](#) Postée le 12/10/2024 12:17

Comment aider un proche à sortir de la ketamine

---

**Mise en ligne le 16/10/2024**

Bonjour,

Nous manquons d'éléments de contexte sur la situation de votre proche pour vous faire une réponse qui correspondrait au plus près à ce qu'il traverse.

Nous allons de fait tenter de vous donner des éléments de réponse généraliste et vous inviter à contacter un de nos écoutants si besoin.

La kétamine est un produit qui peut entraîner une dépendance chez les usagers réguliers. C'est également un produit qui peut provoquer une tolérance, le consommateur doit augmenter les prises pour en ressentir les effets.

Nous ne savons pas si la personne dont vous parlez consomme dans un cadre festif ou pour une autre raison. Certains utilisateurs se tournent vers ce produit pour tenter d'apaiser un mal-être passager ou plus profond. Il pourrait être intéressant d'en échanger avec elle pour tenter de comprendre ce qu'elle y cherche.

Dans ce sens, vous trouverez en bas de réponse un lien qui permet de tenter de dialoguer avec un consommateur en évitant certains écueils comme le jugement ou le risque de rupture de communication.

Sortir d'une consommation peut nécessiter une aide extérieure auprès de professionnels du champ de l'addictologie. Il existe des lieux d'accompagnements nommés Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles sont confidentielles et gratuites. Les équipes de CSAPA sont généralement composées de médecin addictologue, psychologue, infirmier...

Votre proche peut se tourner vers ce type de structure s'il est d'accord pour une démarche de soin pour se libérer de ses consommations mais également pour être accompagné sur un éventuel mal-être qu'il traverserait.

S'il ne se sent pas prêt à ce type d'aide et que vous vous sentez démuni, il vous est également possible en tant que proche d'obtenir des conseils et du soutien dans les CSAPA. En effet, ils ont également pour mission d'aider l'entourage qui se sent bien souvent en difficulté.

Vous trouverez en bas de réponse un lien si vous souhaitez effectuer une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur la situation de votre proche, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Bien cordialement.

---

#### **En savoir plus :**

- [Fiche sur la kétamine](#)
- [Comment aider un proche?](#)

#### **Autres liens :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)