© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment aider mon ami.

Par cepoupy Postée le 18/03/2025 09:22

> Bonjour, je pense que vous avez accès à mes précédents messages mais au cas où je vais vous refaire un résumé. J'ai 43 ans je suis une femme. J'ai commencé à prendre des cathinones (3cmc puis 2 cmc) fin 2022. J'ai augmenté ma consommation petit à petit jusqu'à consommé 3g par jour casiment tous les jours. Et depuis octobre où novembre 2024 je consomme de la NEP. Les doses était plus petites. Et actuellement 10g me tiens 15 jours environ. Et j'arrive à diminuer de plus en plus dans le but d'arrêter de prendre des produits. Avec mon compagnon nous avons remarqué que notre état général c'est détérioré. C'est pour cela aussi que nous allons arrêter les prises de toxique. Depuis décembre à la perte de mon chat que j'ai vu mourir en une journée m'a terriblement affecté. Depuis j'ai développé de l'anxiété généralisés. Est-ce que la prise de toxique peut en être la cause ou juste aggravé mon état ? Je suis borderline donc question de gestion des émotions c'est pas le top en ce moment. Mon ami semble très nerveux depuis qu'il a décidé d'arrêter les toxique il prend aussi de la NEP mais retourne vers la 2mmc. J'essaie de l'aider dans sa démarche mais j'avoue que c'est difficile. J'ai été dans un centre pour une post cure donc j'ai appris et retenue quelques conseils que j'essaie de transmettre à mon compagnon. Il a enfin décidé et est suivis dans un CSAPA. Il n'achète plus de produits mais il vient m'en demander. Je me dis qu'il ne dois pas arrêter d'un coup. Du coup je ne sais pas comment m'y prendre. Lui en donner ou pas. Il a passé 4 jours sans produit la semaine dernière mais pendant tout ce temps je n'ai eu aucune nouvelle alors je me suis inquièter et alerter sa famille car il est dépressif et avait eu des propos suicidaires. J'ai peur de le perdre car il devient très nerveux sans produit avez-vous un ou des conseils à me donner svp? (Je suis moi même suivis au csapa et un psychiatre) En vous remerciant

---

Mise en ligne le 21/03/2025

Bonjour,

Nous comprenons tout à fait vos questionnements et allons tenter de vous aider de notre mieux.

Tout d'abord, il est effectivement possible que la consommation de produit ait joué un rôle dans l'apparition de votre trouble anxieux, mais cela peut-être un cumul de facteurs et on ne peut pas l'attribuer uniquement au produit. Il faut considérer que vous avez également vécu une perte très douloureuse. Nous vous encourageons donc à poursuivre le travail avec le psychiatre pour vous aider à aller mieux.

D'autre part, nous comprenons bien que votre position n'est pas évidente pour tenter d'aider votre conjoint tout en vous protégeant vous même. Il pourra à présent trouver du soutien en CSAPA, ce qui est très positif. De votre côté, vous n'êtes pas obligée d'accepter de prendre la place de celle qui autorise ou interdit la consommation. Cela peut créer des tensions dans le couple et n'est pas forcément confortable pour vous.

Vous pouvez par exemple lui dire que vous êtes prête à le soutenir par l'écoute et l'encourageant, mais que vous ne souhaitez pas participer à ses décisions ni lui donner accès au produit. Il n'y a pas de façon idéale de faire et bien sur, cela est plus facile à conseiller qu'à vivre au quotidien. N'oubliez pas donc, que vous faites du mieux que vous pouvez, et que c'est déjà très positif.

Si vous souhaitez échanger directement avec un écoutant de notre service pour un dialogue plus personnalisé, vous pouvez nous contacter par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13, tous les jours de 08h à 02h. Les appels sont anonymes et gratuits. Le tchat est accessible du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

Bonne fin de journée à vous,

Bien cordialement,