

# comment aider une amie addictée tabac/cannabis/alcool

Par [SamSamSam](#) Postée le 05/09/2025 15:06

Bonjour, je représente un groupe d'amis inquiets pour une amie commune. Nous aimerions savoir comment aider notre amie dans ses addictions. Il s'agit d'une personne de 37 ans, sans enfant, avec une vie sociale établie (vie en concubinage, travail, cercle d'amis). Cette personne est suivie depuis une dizaine d'années dans un CMP et en thérapie dans le privé pour des événements familiaux douloureux dans l'enfance, après un moment de décompensation il y a une dizaine d'années. Elle est médicamentée (antidépresseurs, et anxiolytiques). Et en parallèle, fume du cannabis régulièrement (au moins 2 joints par jour, depuis ses 13-14ans), et bois régulièrement (1/2 à 1 bouteille de vin blanc par jour en moyenne), pour compenser ses difficultés émotionnelles. Aussi, nous avons connaissance qu'elle s'auto-médicamenter, en prenant son traitement en dehors du dosage indiqué, en plus ou en moins. Et qu'elle minimise volontairement ses addictions auprès de ses médecins. Par ailleurs, comme elle est dans le déni de ces différentes addictions, nous n'avons pas connaissance en intégralité de l'ampleur de ses addictions. Nous assistons depuis plusieurs mois ou années, au fait qu'elle est très fatiguée, récupère mal le repos, et tombe très souvent malade (maladies virales). Aussi, elle est souvent dans un état psychologique second quand elle boit (différent de l'ivresse). Cela s'est accentué ces derniers mois après le décès de différents proches, et face à des difficultés dans sa vie amoureuse. Nous sommes donc inquiets pour sa santé, son système immunitaire, et la faisabilité de ses projets personnels dans le futur. Nous voudrions la "convoquer" amicalement à 2 amies très proches, afin de lui faire part de nos inquiétudes quant à sa santé, et pouvoir dans le même temps lui proposer des solutions constructives et efficaces. Nous sommes prêt-e-s à aller aux rdv avec elle, et la suivre au quotidien, et pas à pas dans cette démarche...à la condition qu'elle accepte d'être aidée bien sûr. Nous voudrions donc savoir vers quel type de structures et quelles démarches faire pour aider notre amie. D'avance merci beaucoup pour votre aide, très cordialement, LC

---

**Mise en ligne le 09/09/2025**

Bonjour,

Nous comprenons votre inquiétude et souhait d'aider votre amie et de vouloir la sécuriser.

Vous nous dites qu'elle a un suivi auprès d'un psychologue et psychiatre depuis 10 ans après une décompensation et un vécu difficile dans son enfance.

Vous savez qu'elle prend du cannabis, de l'alcool et qu'elle use de ses traitements au-delà du dosage prescrit.

Les évènements forts comme une rupture, un conflit ou un décès sont déstabilisants. A plus forte raison pour les personnes ayant déjà une fragilité. La conséquence en est souvent le développement ou le renforcement d'une addiction. C'est ce que vous nous décrivez pour votre amie.

La première étape serait de pouvoir discuter avec elle sur un pied d'égalité en sollicitant son vécu, son ressenti concernant ces évènements récents notamment.

Vous pourriez également évoquer votre constat concernant ses consommations augmentées, mais sans jugement ou sans lui conseiller de se contrôler davantage.

Vous pourriez discuter de ses suivis, de leur fréquence et lui demander si elle pense avoir besoin d'un soutien renforcé ou supplémentaire.

Cette discussion pourrait avoir le bénéfice de l'aider à mieux prendre conscience de ce changement récent et à s'interroger sur la nécessité d'un accompagnement renforcé.

Elle semble avoir déjà un suivi médical ou psychiatrique et psychologique. Il se pourrait qu'il lui faille simplement augmenter la fréquence de ses consultations ou de parler de son rapport actuel aux consommations de psychoactifs et de ses évènements récents à ses soignants.

Elle pourrait également trouver des aides complémentaires dans le cadre d'activités de groupe, thérapeutiques ou en trouvant un soutien accessible et hors de son cadre personnel.

Mais il ne semble pas favorable de l'inciter à aller vers d'autres soins, de vouloir l'en convaincre, si elle n'en n'exprime pas le souhait. Il est important qu'elle se sente libre de ses démarches et prête à affronter ses difficultés, sinon les démarches pourraient avoir l'effet inverse de la destabiliser davantage dans ses consommations.

Avant même de penser à un autre suivi, cela pourrait l'aider de pouvoir joindre notre service par téléphone ou par tchat afin de trouver un soutien ponctuel ou des conseils. Elle pourrait évaluer avec nous la possibilité d'ajouter des soins si elle le souhaitait.

Vous même, si vous souhaitez aborder la situation de manière plus précise, vous pouvez également nous joindre.

Nous proposons une écoute sans jugement, un soutien mais nous pouvons aussi informer des soins existants.  
Nous répondons par tchat ou par téléphone.

Nous sommes joignables de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit.

Nous répondons par tchat de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le week-end et les jours fériés.

Avec tous nos encouragements.

Bien cordialement

---