© Drogues Info Service - 4 décembre 2025


Aider, être aidé

# Il ne veut pas arrêter, que faire ?

**Vous pouvez vous sentir en colère et désespéré que votre proche ne veuille pas arrêter de se droguer. Vous ressentez peut-être également une certaine culpabilité, vous vous dites que vous n'êtes pas à la hauteur, que vous n'arrivez pas à l'aider. Dans cette situation qui semble bloquée, que pouvez-vous envisager de faire ?**

## Puis-je l'obliger à se soigner ?

Vous pouvez avoir envie de le contraindre à se soigner. Cette tentation est tout à fait légitime face à quelqu'un qui a un problème et qui ne se soigne pas. Ça n'est cependant pas possible.

En effet, la réussite d'une démarche de soins repose sur l'alliance qui doit se nouer entre le professionnel et l'usager de drogue. Cette alliance thérapeutique ne peut pas exister si la personne ne participe pas volontairement au soin qui lui est proposé.

Les tentatives pour essayer de le faire changer par la contrainte, la surveillance, le chantage ou d'autres moyens sont vouées à l'échec. Vouloir le contrôler, c'est oublier que votre proche est dépendant, que sa consommation est devenue pour lui une nécessité qui l'amène à contourner les moyens employés pour empêcher ou limiter son usage de drogue. Cela ne signifie pas pour autant que vous ne pouvez rien faire.

## Prenez du recul

La relation de la personne dépendante à sa consommation de drogue passe par différentes étapes. Elle va connaître des phases de déni du problème, pendant lesquelles arrêter ne sera pas envisageable. Mais, à

d’autres moments, elle va aussi se poser des questions, reconnaître que quelque chose ne va pas, se dire qu’elle doit réagir. Si arrêter semble impossible aujourd’hui, cela ne signifie pas que cela sera le cas demain.

La meilleure façon d’agir est de prendre du recul et de décider de ne plus chercher à résoudre ce problème. Vous pouvez vous dire que cela consisterait alors à le « laisser tomber » mais c’est en réalité une façon de l’aider. En effet, vous lui signifiez ainsi que vous n’avez pas de solution pour lui et que s’il y en a une, alors elle ne peut venir que de lui.

# Évaluez votre capacité à supporter la situation

Il est important de faire le bilan de ce que vous vous sentez encore prêt à supporter ou non. Quelles sont les conséquences de ses consommations sur votre quotidien, vos finances, votre bien-être ? Où en sont votre équilibre personnel et votre santé ? Qu’est-ce qui devient intolérable dans son comportement ? Cette réflexion doit vous permettre de lui dire ce qui est, pour vous, acceptable et inacceptable, supportable et insupportable.

Vous avez tout à fait le droit de revendiquer certaines limites à ne pas dépasser.

# Élargir le cercle

Être de l’entourage n’est pas toujours un atout pour aider un proche. Etre trop impliqué émotionnellement peut parfois constituer un obstacle et bloquer la situation. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à faire appel à d’autres personnes.

Des membres de votre entourage peuvent vous aider à faire le point sur la situation.

Vous pouvez aussi avoir recours à des professionnels. Ils peuvent vous soutenir, vous aider, vous accompagner. Ce n’est pas le problème de drogue proprement dit que vous allez essayer de résoudre mais c’est votre équilibre personnel qu’il va falloir restaurer. Il est important de tenir compte du fait que vous souffrez aussi de la situation.

Le désir impérieux d’aider votre proche et les moyens déployés pour y parvenir ne suffissent pas toujours à obtenir un changement. C’est pourquoi il peut être si important de partager avec d’autres ce qui se passe. Cela allègera votre charge et vous aidera à prendre du recul.