© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Aider, être aidé

Comment aider un proche ?

Prendre conscience qu'un proche a un problème de drogue n'est pas chose facile, mais savoir quelle aide lui apporter une fois ce constat établi ne l'est pas forcément davantage.

Mieux se comprendre

La première démarche est d'essayer de mieux cerner la situation en entamant un dialogue. Cette proposition d'échange étant à votre initiative, il est opportun de l'aborder à partir de l'expression de vos propres ressentis, de vos inquiétudes ou des tensions que vous percevez.

Pour faciliter ce dialogue, il est essentiel de favoriser un climat de confiance. Celui-ci passe par une attitude qui invite à la confidence en évitant de braquer votre interlocuteur par l'expression de reproches ou par un rapport de force ou d'autorité. Laissez à votre proche l'occasion d'exprimer sa propre vision de la situation et acceptez-la sans la contester en répondant simplement que votre point de vue est différent.

Accompagner votre proche tout en restant à votre place

Aider un proche vous met à une place particulière. C'est à la fois être à ses côtés pour lui proposer un soutien mais également être conscient qu'il reste le seul à pouvoir réellement agir. Ainsi, certaines choses peuvent être de votre ressort, d'autres non.

Vous ne pourrez pas prendre toutes les initiatives à sa place, comme les prises de rendez-vous. L'engagement de votre proche dans ses soins est essentiel. Vous pouvez en revanche vous renseigner sur des pistes d'aide et les lui indiquer.

Vous pouvez aussi vous informer sur les moyens de réduire les risques liés à son usage de drogue.

Si votre proche s'injecte ou sniffe sa drogue il peut avoir accès à des kits de consommation à moindre risque. S'il est consommateur d'héroïne ou d'un opiacé, vous pouvez ou il peut se procurer un kit anti-overdose à base de naloxone en pharmacie (Prenoxad®) ou auprès d'un CAARUD, d'un CSAPA, ou d'une unité mobile de soins et de réduction des risques (Prenoxad® ou Nalscue®).

En discutant avec lui de ces moyens vous rendez possible un dialogue différent entre vous. C'est une façon d'aider votre proche même s'il n'est pas prêt à arrêter sa consommation

Soutenir votre proche

Soutenir votre proche implique de ne pas le dévaloriser, ni de le brusquer en accélérant les démarches ou en lui faisant du chantage. Ces attitudes bloquent généralement le dialogue et fragilisent la confiance mutuelle. La meilleure manière d'avancer est avant tout de respecter le rythme de l'autre, d'être à l'écoute de ce qu'il est prêt à entreprendre au fur et à mesure de sa réflexion. Encouragez-le également à s'appuyer sur d'autres aides que la vôtre à travers des professionnels de santé (ligne téléphonique de soutien, médecin de famille, consultations en addictologie, etc.). Ils peuvent l'inviter à faire le point sur ses difficultés sans pour autant immédiatement parler de sevrage.

Être dans l'entourage proche d'un consommateur de drogue peut donner le sentiment de pouvoir faire évoluer la situation. Pourtant, cette place particulière comporte des limites et vous confronte à des difficultés. C'est pourquoi il est aussi important de savoir se faire aider.

En savoir plus :

Guide pour utiliser Nalscue® (naloxone) en situation d'urgence (pdf - 1,48 mb)