© Drogues Info Service - 3 décembre 2025

Aider, être aidé

Il a repris sa consommation

Votre proche a essayé d’arrêter mais sans succès. Vous êtes déçu et vous vous demandez ce qu’il faut faire.

L’arrêt n’est pas chose simple

Sachez d’abord que la reprise de la consommation est fréquente. Aux yeux de nombreux spécialistes, elle fait partie intégrante du parcours de soins.

Arrêter la drogue, y compris avec la meilleure volonté du monde, peut s’avérer extrêmement difficile, douloureux et long. Lorsqu’il arrête sa consommation, un usager va d’abord se sentir mal avant de se sentir mieux. Le mal-être associé à l’arrêt peut durer plusieurs semaines voire plusieurs mois. De manière générale, il faut faire preuve de beaucoup de courage et d’efforts pour réussir à arrêter.

Dédramatiser la reprise de consommation

Dédramatiser cette reprise de consommation permet néanmoins de rendre cette étape plus constructive dans son parcours. En effet, il s’agit de s’en servir pour éviter de reproduire les mêmes erreurs ou de s’exposer à nouveau aux situations qui se sont avérées « à risques », comme rester au contact d’amis consommateurs en période de sevrage, interrompre une cure avant son terme, affronter seul la situation au lieu de faire appel à une aide médicale et psychologique , etc.

Soutenir une nouvelle démarche de soin

Il est inutile de ruminer un sentiment d'échec, tant pour vous que pour votre proche. Il s'agit donc plutôt d'encourager un nouvel essai en valorisant une perspective de réussite. Bien souvent, les différentes tentatives d'arrêt de la consommation ont permis la construction d'une réflexion, une maturation de la situation et une meilleure connaissance de soi nécessaires pour progresser.

Reprendre une consommation laisse souvent un profond sentiment de honte et d'échec. Votre proche a besoin de soutien pour réussir mais l'entourage, malgré sa volonté, n'est pas toujours le mieux placé pour l'accompagner. Sachez qu'il peut recevoir ce soutien auprès de professionnels ; comme vous pouvez, vous aussi, être soutenu dans ces moments difficiles.