

Vos questions / nos réponses

Comment aider une amie

Par [Oly](#) Postée le 04/09/2026 10:29

Bonjour, Ma coloc prends de la ketamine et plus fort parfois depuis 1 mois. Elle va de plus en plus mal, elle saigne du nez, perd du poids et elle me raconte qu'elle a eu peur de mourir à cause d'une sur dose. Je ne sais pas ce qui pourrait l'aider dans cette situation. Elle ressent une dépendance. J'ai peur de la retrouver en overdose et de ne pas savoir quoi faire.

Mise en ligne le 08/09/2026

Bonjour,

Nous comprenons votre inquiétude et appréhension.

Si elle fait un malaise suite à ses consommations, vous pouvez appeler le 15 pour demander à parler à un médecin qui vous conseillera. Ou si vous le pouvez, amenez-la aux urgences ou appelez les pompiers au 18.

Vous pourriez discuter avec votre amie et lui donner quelques informations qui pourraient l'aider à se préserver et à arrêter ou diminuer ses consommations ou à réduire les prises de risque lorsqu'elle en prend.

Nous vous proposons ci-dessous en lien, une fiche détaillée sur la kétamine que vous pourrez consulter avec votre amie ou lui transmettre. Vous y trouverez les effets et les risques et les conseils pour réduire les risques liés aux prises de kétamine.

Elle pourrait, si elle le souhaite, trouver une aide auprès d'un centre de soin en addictologie. Des consultations individuelles, confidentielles et gratuites sont proposées par des médecins, psychologues et éducateurs spécialisés.

Sachez que ces mêmes centres peuvent aussi vous proposer des consultations à vous en tant que proche afin de trouver un soutien et des conseils. Les consultations pour les proches, sont proposées dans les mêmes conditions de gratuité, de confidentialité et individuellement.

Votre amie ou vous-même pourriez aussi en discuter avec nos écoutants même hors urgence. Ils pourraient vous proposer un soutien ponctuel, une écoute bienveillante et des informations et orientations vers des centres de soins adaptés à votre ami ou vous-même. L'échange est anonyme.

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

Nous répondons par tchat depuis notre site de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le week-end et les jours fériés. L'échange est anonyme et gratuit

Avec tous nos encouragements,

Bien à vous.

En savoir plus :

- [Fiche sur la kétamine](#)