© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Aider mon ami

Par Profil supprimé Postée le 13/01/2010 22:27

comment aider un ami qui abuse de la fumette?

Mise en ligne le 14/01/2010

Bonjour,

vous souhaitez aider votre ami qui "abuse de la fumette". Nous comprenons par là que vous trouvez qu'il fume trop, et que cette consommation lui nuit. Nous supposons aussi que vous parlez de cannabis. Nous avons cependant peu d'éléments sur votre situation, ce qui ne nous permet pas de vous répondre de façon approfondie. Nous ne savons pas, par exemple, si vous avez déjà parlé de cela avec lui, ni même si une discussion à ce sujet est possible. Nous ne savons pas non plus si cette consommation lui pose problème, ce qu'il en pense, s'il souhaite arrêter.

Le premier conseil que l'on peut donner à quelqu'un qui souhaite aider un proche est d'en parler avec lui. Chacun pourra échanger, dire son opinion, ses inquiétudes sur le sujet. De là se dégagent souvent plusieurs pistes.

Si votre ami se sent en difficulté avec sa consommation, vous pouvez réfléchir avec lui à ce qui pourrait l'aider. Certains vont trouver seuls ce dont ils ont besoin pour avancer, d'autres vont solliciter le soutien des proches, et/ou des professionnels. C'est un peu à chacun de chercher ce qui pourra l'aider au mieux. Vous pouvez en tant qu'ami, encourager sa réflexion par rapport à cela.

Si par contre votre ami ne se sent pas en difficulté avec sa consommation, s'il ne souhaite pas arrêter, cela rend l'aide que vous souhaitez lui apporter plus compliquée. En effet, il est très difficile de vouloir aider quelqu'un... qui ne demande pas d'aide ! Cela ne vous empêche pas de lui signifier votre vision des choses (selon vous, il "abuse"), et, sans le juger ou chercher à le convaincre, encourager chez lui une réflexion quant à sa consommation, ce que ça lui apporte, à quoi ça lui sert, en quoi est-ce que ça l'aide.

La consommation régulière, et l'abus de substances, peuvent venir en réponse à un malaise, un mal-être que l'on cherche à apaiser en consommant un produit. Prendre conscience de cela et trouver de l'aide en fonction, permet alors d'envisager de se passer du produit. Il existe des lieux spécialisés qui accueillent les personnes en difficultés. Vous pouvez trouver une adresse dans votre département via la rubrique "S'orienter" mise en lien ci-dessous. Ces lieux reçoivent aussi les personnes de l'entourage si besoin.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, les écoutants de Drogues Info Service sont à votre disposition au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h

du matin). Votre ami peut bien entendu appeler ce numéro s'il le souhaite.

Cordialement.

En savoir plus :

- S'orienter