© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment aider a arrêter ?

Par Profil supprimé Postée le 27/12/2010 22:05

> Je suis en couple avec une nana depuis bientot 2ans, elle consomme du shit régulièrement (tous les jours) et ne se contente pas de fumer des joints, mais coule également des douilles.
> Cela devient de plus en plus difficile a supporter pour moi, je ne sais pas comment l'aider, la voir dans cet état là me fait du mal.
> Je suis étudiante infirmière et en stage en psychiatrie actuellement, et elle me décrit parfois des symptomes d'hallucinations visuelles ou auditive, au meme titre que certains schizophrène, et cela me fait peur...
> Je voudrai l'aider, ou la convaincre a essayer d'arréter, mais c'est terriblement dur pour moi.
> Elle a réussit a arréter pendant près de 15jours il y a 1mois (a l'aide d'anxiolotique) puis a trouvé que les médicaments ne faisais rien du tout, et a donc repris...
> Contrairement a avant, elle n'achete plus, mais consomme toujours.
> Elle a également eu RDV dans un CSAPA elle a été a son 1er RDV, mais pas son 2eme, en me disant que ça ne servait a rien qu'ils ne changeraient rien.
> Je voudrai savoir comment je pourrai faire pour l'aider à franchir le pas, l'aider a arréter, et prendre du recul par rapport a ça, parce que ça me bouffe mes journées...
>
> merci d'avance de votre réponse

Mise en ligne le 29/12/2010

Bonjour,

Votre amie consomme régulièrement du cannabis et cette situation pèse sur vous, sur votre relation. Elle essaie d'arrêter, reprend, cherche de l'aide auprès de professionnels et abandonne. Nous comprenons que cela puisse être difficile à vivre pour vous.

Nous notons cependant que, même si cela reste sans résultat pour l'instant, votre amie semble être dans une démarche de réflexion par rapport à sa consommation ; entre le souhait d'arrêter et la difficulté de l'envisager vraiment et le mettre en action. Vous souhaitez savoir comment "l'aider à franchir le pas, à arrêter". Bien souvent, l'entourage peut accompagner ce cheminement par le biais de discussion, d'échanges, en proposant son soutien si la personne en a besoin. Mais tout cela doit se faire dans les limites de chacun et en veillant à ce que l'entourage, vous en l'occurrence, ne soit pas trop affecté par la situation. Vous le dites d'ailleurs bien vous-même, vous souhaitez aussi savoir comment "prendre du recul, parce que ça [vous] bouffe [vos] journées". En effet, on ne peut aider quelqu'un que si l'on va bien soi-même, ou tout du moins si l'on est attentif à prendre soin de soi quand cela est nécessaire. C'est pourquoi, dans l'attente que les choses avancent, que la situation de votre amie évolue, nous vous conseillons de chercher, pour vous, du soutien, si vous en

ressentez le besoin. Les lieux qui accueillent les usagers peuvent aussi recevoir l'entourage pour des conseils, un soutien ponctuel quand les choses deviennent trop difficiles à vivre pour ceux qui vivent "avec, à côté" mais qui ne peuvent faire "à la place"... N'hésitez pas à prendre contact avec un tel lieu si cela vous semble nécessaire.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, vous pouvez contacter l'un de nos écoutants au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.