

Vos questions / nos réponses

## Aider son entourage

Par [Profil supprimé](#) Postée le 12/11/2013 19:38

J'ai un ami qui est dépendant au cannabis. Au début il fumait de temps en temps, mais au fil du temps c'est devenu de plus en plus régulier. Il fume plusieurs fois par jour maintenant, notamment au lycée. Je m'inquiète pour lui, il a des absences et c'est bizarre.. Je pense qu'il est dépendant, il en parle tout le temps et il a besoin de fumer pour être bien. Il y a peu il a essayé la coke.. J'aimerais l'aider mais je ne sais pas comment, c'est d'autant plus difficile car il n'est pas dépendant et s'énerve quand on le lui dit. Vous auriez des solutions pour que je puisse l'aider ? Merci d'avance.

---

**Mise en ligne le 13/11/2013**

Bonjour,

Nous comprenons votre inquiétude et votre souhait d'aider cet ami, dont les consommations vous préoccupent. Lorsque vous essayez d'en parler avec lui, il s'énerve. Il est très difficile d'aider quelqu'un qui ne veut pas d'aide, quelqu'un qui ne reconnaît pas avoir un problème. Bien souvent, plus on essaie de convaincre la personne qu'elle se trompe et qu'elle doit se faire aider, plus cette dernière se braque sur sa position. Cela rend le dialogue très compliqué, et surtout, ça ne fait pas avancer les choses.

Ce que vous pouvez faire, en tant qu'amie, c'est essayer de lui donner envie de réfléchir à ses consommations et son comportement. Lui demander ce qui l'attire dans ces produits, pourquoi cela lui plaît, et peut-être en quoi est-ce que ça l'aide... toutes ces questions montreront à votre ami que vous ne jugez pas les choix qu'il fait, mais que vous essayez plutôt de comprendre, avec lui, quelle place cela prend dans sa vie, et pour quelles raisons.

Mais ces discussions ne sont pas forcément ni immédiatement suivies d'effet, ce qui est difficile à vivre pour l'entourage. Le découragement et l'inquiétude restent souvent présents. Si vous sentez que cette situation est trop difficile à supporter pour vous et/ou que cela dégénère et qu'il y a besoin de l'intervention d'adultes, n'hésitez pas à en parler autour de vous (vos parents, un adulte de confiance, un professionnel dans un lieu d'écoute pour les jeunes). Vous pourrez alors passer le relais et ne pas porter cela toute seule.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler de vive voix avec l'un de nos écoutants, n'hésitez pas à nous appeler 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.

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---