© Drogues Info Service - 30 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Aider un proche

Par Profil supprimé Postée le 04/12/2015 15:21

Comment puis-je aider ma copine à prendre conscience qu'elle consomme trop de drogue ?

Mise en ligne le 07/12/2015

Bonjour,

Vous êtes inquiète parce que votre copine consomme de la drogue et vous aimeriez l'aider. Des questions se posent : de quelle drogue s'agit - il ? Car toutes les drogues n'ont pas la même dangerosité. Consomme- t- elle de manière festive, c'est à dire occasionnellement, ou tous les jours ?

Vous pourriez par exemple dans un premier temps, si le moment s'y prête, faire avec votre copine le point sur ses consommations: nature, quantité, fréquence, etc...

Puis vous pourriez regarder avec elle les effets, négatifs et positifs, à court et long terme, par exemple, sur notre site, rubrique "Dico des drogues".

Une fois que vous aurez pu faire le point sur sa consommation, se posera la question de la capacité ou non de votre copine, d'arrêter ou de diminuer sensiblement sa consommation.

Nous pouvons dire que si votre amie se drogue régulièrement, c'est que cela répond à un besoin. Il existe beaucoup de raisons de consommer une drogue. Cela peut être par exemple pour apaiser des angoisses, pour ne pas penser à certains soucis, etc. Il est donc essentiel pour votre copine de chercher à comprendre pourquoi elle consomme.

Là aussl la base de l'aide que vous pouvez lui apporter, c'est le dialogue. Mais il est important de ne pas parler uniquement du produit Vous pouvez par exemple orienter la discussion sur ce qu'elle trouve dans le fait de consommer, quelles sont ses inquiétudes, exprimer les vôtres à son égard. En étant bienveillante et sans jugement, vous créerez un climat plus serein permettant d'envisager des solutions pour résoudre ce problème.

Mais essayer de "convaincre" quelqu'un d'arrêter de se droguer est impossible, parce ce qu'on ne peut obliger quelqu'un à arrêter si cette personne ne le souhaite pas. Elle doit se montrer volontaire pour entamer une démarche de soin. Elle doit être prête.

Dans le cas où sa consommation venait à lui poser problème sachez que votre copine peut aller consulter des professionnels, en prenant contact avec une CJC (Consultation Jeune Consommateur) ou une maison des adolescents. Vous pourrez trouver les coordonnées de ces services dans la rubrique "Adresses utiles" sur le site Drogues Info Service. L'équipe de professionnels (médecins et psychologues) reçoit les 16 - 25 ans de manière anonyme et gratuite.

Vous et votre copine pouvez également nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, et non surtaxé d'un téléphone mobile, tous les jours de 8h à 2h du matin) ou par chat via notre site.

Bien à vous.