© Drogues Info Service - 4 février 2026


Vos questions / nos réponses

# Comment aider un proche concrètement ?

Par Profil supprimé Postée le 23/04/2017 20:15

> Bonjour,
>
> Mon ami âgé d' une trentaine d' années a récemment replongé dans la drogue il y a trois mois de cela après quatre années d' abstinence. Pour combler essentiellement des carences affectives ainsi qu' un mal-être profond remontant à la petite enfance.Il n' arrive pas à " exister" au sens propre du terme et ne sait pas dire non.La drogue en question est l' héroïne.
> Il s' est confié à moi par message en me demandant indirectement de l' aide.Le problème est qu' il ne souhaite pas retourner en hp et reprendre son traitement d' avant....
> Je me sens désemparée face à son état qui se dégrade d' autant plus qu' il consomme à côté de cela de l' alcool en importante quantité et du seresta.Il n' habite pas en région parisienne ou dans une grande ville ce qui complique la tâche quant aux solutions...
> Moi-même étant particulièrement fragile,j' aimerais véritablement que l' on m' apporte une aide extérieure ainsi que des réponses concrètes afin que je puisse le "reconnecter" à la vie...
> Je vous remercie d' avance,

---

**Mise en ligne le 26/04/2017**

Bonjour,

Votre ami a reconsommé après quelques années d'abstinence. Nous comprenons votre préoccupation et votre souhait de lui venir en aide.

Vous cherchez des réponses concrètes et une aide extérieure afin de réussir à le "reconnecter à la vie". Vous nous dites que vous êtes vous-même particulièrement fragile. Il est important que vous soyez attentive à vos propres limites. En effet, on ne peut aider quelqu'un que si l'on va bien soi-même.

Vous pouvez soutenir votre ami dans cette démarche, l'encourager ; par contre, vous ne pourrez pas avancer plus vite que ce qu'il peut, ou trouver des solutions à sa place. C'est pourquoi, dans l'attente que votre ami aille mieux, restez vigilante à ce dont vous avez besoin, vous-aussi, pour aller bien.

Votre ami ne veut pas reprendre son traitement d'avant ou retourner en hôpital psychiatrique. Il sera toutefois probablement nécessaire, lorsqu'il y sera prêt, qu'il reprenne contact avec des professionnels. Afin d'être

soutenus, vous pouvez contacter un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces centres reçoivent les personnes qui consomment, l'entourage, et proposent soutien et accompagnement en fonction de chaque situation. Les consultations proposées par des médecins, psychologues, travailleurs sociaux.. sont anonymes et gratuites.

Vous trouverez les adresses proches de chez vous via le lien en fin de message. N'hésitez pas à les contacter pour vous dans un premier temps, et à encourager votre ami à y réfléchir.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour échanger avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous contacter 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) ou par chat, tous les jours, de 14h à minuit.

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- Adresses utiles du site Drogues info service