© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Un ami a plongé dans le GHB depuis des moi, comment l'aider à s'en sortir ?

Par Profil supprimé Postée le 15/06/2017 19:21

> Je rejoins un ami en Espagne demain car il a besoin d'aide pour se sortir du GHB. Comment puis-je l'aider sans le braquer et le convaincre de se faire soigner ?

Mise en ligne le 19/06/2017

Bonjour,

Un ami vous a contacté et il est en difficulté avec sa consommation de GHB. S'il dit avoir besoin de votre aide, c'est un point positif pour la suite. En effet il est bien difficile d'aider quelqu'un qui ne souhaite pas être aidé. Il semble qu'il ait pris conscience que la relation qu'il entretient avec ce produit devient problématique, envahissante.

La première question qui se pose dans la situation de votre ami est celle du sens de sa consommation. Nous pouvons dire que si votre ami se drogue régulièrement, c'est que cela répond à un besoin. Il existe beaucoup de raisons de consommer une drogue. Cela peut être pour apaiser des angoisses, pour ne pas penser à certains soucis, souffrances du passé etc.

La base de l'aide que vous pouvez lui apporter est dans le dialogue. Choisissez un moment propice à la discussion, il ne doit pas être sous l'emprise du produit. Il est important également de ne pas se focaliser uniquement sur le produit. Vous pouvez par exemple orienter la discussion sur ce qu'il trouve dans le fait de consommer, quelles sont ses inquiétudes, exprimer les vôtres à son égard. En étant bienveillant et sans jugement, vous créerez un climat serein permettant d'envisager des solutions pour résoudre ce problème.

Vous pouvez aussi s'il y est prêt faire le point sur sa consommation: quantité, fréquence, etc... Regarder ensemble les effets, négatifs et positifs, à court et long terme, par exemple, sur notre site, rubrique GHB du Dico des drogues. Vous trouverez le lien en bas de page.

Une fois que vous aurez pu faire le point se posera la question de la capacité ou non de votre ami, d'arrêter ou de diminuer sa consommation seul ou accompagné et de quelle façon y parvenir. Dans le cas d'une

dépendance un accompagnement médical et psychologique visant au sevrage mais aussi au travail sur sa souffrance semblerait indiqué.

Votre ami vit-il en Espagne ? En France il existe des centres d'addictologie appelés CSAPA, Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions. Il est fort probable que des centres de ce type existent également en Espagne. Dans ces structures votre ami peut consulter des professionnels. Cela lui permettrait d'avoir l'avis d'une équipe spécialisée sur sa situation et d'envisager un sevrage, un suivi.

En effectuant des recherches nous avont trouvé un centre de désintoxication privé en Espagne. En les contactant ils pourront peut être vous orienter vers d'autres centres.

Pour des conseils et du soutien votre ami a aussi la possibilité de joindre l'un de nos écoutants au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit tous les jours de 8h à 2h) ou par chat via notre site.

Bien à vous

En savoir plus :

- Fiche sur le GHB

Autres liens :

- GINAD Espagne