© Drogues Info Service - 30 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Parler à mon amie

Par Profil supprimé Postée le 30/09/2018 20:14

> Bonjour, j'ai 16 ans je suis en première. J'ai une amie très proche que je connais depuis le collège Mais qui n'a jamais été dans mon école. Elle a commencé à fumer des cigarettes au collège et des joints à la fin de la 3e. En seconde nous avons rencontré une grande bande d'amis avec qui on a passé beaucoup de temos à fumer, boire aller en soiree etc.
> Mon amie a faillit redoubler l'année dernière et malgré ça elle continue toujours à fumer des joints et boire cette annee (c'est toujours la première à vomir et à mal finir ses soirées) en plus d'avoir commencé à prendre de la MD (depuis juin elle en a pris 2x). J'essaye de lui dire de se calmer Mais je n'ose pas non plus ttop lui en parler même si je sais qu'a par moi personne ne lui dira car certains de la bande sont encire pire. Et j'ai encore plus peur qu'elle finisse par tomber dans les drogues dures depuis qu'elle a pris de la md...
> je ne sais pas quoi faire
> Merci

Mise en ligne le 02/10/2018

Bonjour,

Vous souhaiteriez savoir comment parler de votre inquiétude à votre amie qui consomme du tabac, du cannabis et depuis plus récemment du MDMA.

Nous comprenons que vous redoutiez parler avec votre copine de peur qu'elle ne se braque mais échanger avec elle semble être une première étape nécessaire dans une démarche d'aide. Lui exprimer vos inquiétudes pourrait lui faire prendre conscience des conséquences de ses propres agissements. Peut-être vivra-t-elle cela comme un soulagement, comme une libération de pouvoir en parler avec vous.

Dans le cas où votre amie n'exprimerait pas de difficulté avec sa consommation, si elle ne souhaite pas arrêter, cela rend l'aide que vous souhaitez lui apporter plus compliquée.

En effet, il est très difficile de vouloir aider quelqu'un qui ne demande pas d'aide. Pour autant, cela ne vous empêche pas de lui signifier votre vision des choses, sans la juger ou chercher à la convaincre. Nous vous conseillons ainsi de ne pas vous centrer sur le sujet des drogues mais plutôt d'essayer de comprendre ce qui se cache derrière, ce que ça lui apporte, à quoi ça lui sert, ou en quoi est-ce que ça l'aide.

La consommation régulière, et l'abus de substances, peuvent en effet venir en réponse à un mal-être que l'on cherche à apaiser en consommant un produit. Cela peut également être une façon de s'intégrer, de trouver sa place dans un groupe. Dans tous les cas, le fait qu'elle ne semble pas réussir à se contrôler et qu'elle se mette en danger montre qu'elle est en difficulté.

A titre informatif, sachez qu'il existe des lieux spécialisés qui accueillent les jeunes consommateurs. Ces consultations (CJC) se trouvent dans des CSAPA ou dans les structures d'accueil pour les jeunes. Elles sont confidentielles et gratuites et sont assurées par des professionnels de santé tels que des psychologues, éducateurs, … Vous trouverez leurs coordonnées sur notre site internet www.drogues-info-service.fr, via la rubrique « adresses utiles » en précisant son lieu de résidence et en sélectionnant « consultation jeunes consommateurs ».

En fonction du déroulé de la conversation avec elle, sachez également que vous ou elle-même pouvaient contacter nos écoutants. Ils sont joignables soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service