

## **Comment parler à un ami ou à un membre de sa famille de sa consommation de drogues**

Source: [Gouvernement du Canada](#)

Il peut être difficile d'entamer une conversation avec quelqu'un que vous aimez au sujet de sa consommation de drogues, mais c'est important de le faire. La consommation de drogues peut avoir des effets nocifs sur la vie d'une personne. Les amis et les membres de la famille forment un important réseau de soutien pour la personne qui a besoin d'aide.

### **Signes à surveiller**

Il peut être difficile de déterminer si la consommation de drogues d'une personne est problématique. Quelques signes importants peuvent toutefois indiquer qu'il y a un problème. Vérifie si la personne :

- consomme de la drogue dès son lever, à l'école ou au travail;
- s'absente de l'école ou du travail;
- obtient de moins bonnes notes à l'école;
- a moins d'intérêt pour les activités qu'elle avait l'habitude d'aimer;
- dépense de l'argent pour acheter de la drogue;
- consomme davantage pour se sentir euphorique;
- essaie de nouveaux types de drogues ou de mélanges pour se sentir encore plus euphorique;
- prend des risques pour se procurer de la drogue et pour la consommer (p. ex. elle consomme seule).

Tu peux également remarquer que la personnalité de la personne change lorsqu'elle consomme de la drogue. Elle peut :

- s'isoler de ses amis et des membres de sa famille;
- avoir des changements de comportement et d'humeur extrêmes, comme :
  - avoir de la difficulté à se rappeler des événements ou à demeurer alerte;
  - sembler triste, contrariée ou agitée lorsqu'elle ne consomme pas de drogue;
- recourir à la drogue pour régler tous ses problèmes;
- avoir de la difficulté à se rappeler des événements ou à demeurer alerte;
- présenter des troubles de concentration ou de mémoire, et avoir de la difficulté à réfléchir et à prendre des décisions;

- cesser de fréquenter les amis qui ne consomment pas de drogue;
- choisir de nouvelles activités et de nouveaux amis en fonction de la consommation de drogues.

### **Comment parler à quelqu'un de sa consommation de drogues**

Parfois, les gens ne réalisent pas à quel point leur consommation de drogues est grave. Reconnaître l'existence d'un problème est la première étape vers sa résolution. Il est beaucoup plus simple de traiter la consommation problématique de drogues si on s'y attaque dès le début. Plus on attend, plus il est difficile de le régler.

### **Entame la conversation avec la personne**

Bien qu'il puisse être difficile d'entamer la conversation, il existe des façons constructives de montrer que le bien-être de la personne te tient à cœur. Sois conscient que la conversation risque de soulever de fortes émotions et de ne pas se dérouler comme prévu. Sache que c'est normal et que cela démontre que tu te préoccupes de la personne.

Avant d'entamer la conversation, [obtiens les faits à propos des drogues](#) et de leurs effets. Tu pourras ainsi mieux encadrer la conversation et établir un lien avec la personne.

Durant la conversation :

- **Montre à la personne que tu te soucies d'elle.** Dis-lui que tu es inquiet parce que tu l'aimes et que tu veux son bien.
- **Écoute.** Il existe peut-être des raisons profondes à sa consommation de drogues; peut-être présente-t-elle un problème de santé mentale comme la dépression, ou peut-être a-t-elle vécu ou vit-elle encore une situation de violence ou un traumatisme. Écoute les problèmes possibles, et valide et reconnais ses expériences sans les questionner. Il pourrait être utile d'informer la personne du type d'aide que tu l'encourages à chercher.
- **Sois patient.** Une conversation difficile sur un sujet comme la consommation de drogues peut mettre quelqu'un en colère ou sur la défensive. Ne précipite pas la conversation. Si tu dois la poursuivre un autre jour, alors fais-le.
- **Garde un dialogue ouvert.** Dis-lui que tu es là pour elle, et qu'elle peut te parler en tout temps.
- **Ne la stigmatise pas.** Sois conscient du [langage que tu emploies](#) lorsque tu parles de drogues à quelqu'un. Fais preuve de compassion et d'ouverture dans ta façon d'aborder le sujet de sorte que la personne se sente comprise et acceptée. Quelqu'un qui a l'impression d'être mal traité ou jugé est moins enclin à demander de l'aide.
- **Dresse une liste des bonnes choses dans sa vie.** Parfois, les gens perdent de vue ce qu'ils ont dans leur vie et leurs forces personnelles. Rappelle-lui les amis, les membres de sa famille, les groupes, les activités et les autres choses qui font en

sorte qu'il vaut la peine d'obtenir de l'aide. Reconnais ses forces et sa capacité de surmonter son problème.

### **Comment amener quelqu'un à obtenir de l'aide**

Le trouble lié à la consommation de substances est un problème médical qui nécessite l'aide de professionnels de la santé.

En plus de l'appui que tu lui apportes comme ami ou membre de la famille, il existe des [ressources dans ta collectivité](#) qui peuvent aider.

Encourage ton ami à appeler ou à visiter des [organismes nationaux ou locaux](#), ou à lire de l'information en ligne publiée par ces organismes. Tu peux même lui offrir de l'accompagner s'il se sent nerveux à l'idée d'y aller seul. Ne te sens pas obligé de prendre en charge tous ses problèmes. Il est important de protéger ton bien-être mental et émotionnel lorsque tu fais face aux problèmes graves d'autrui.