FORUMS POUR L'ENTOURAGE

JE SOUHAITE AIDER UN PROCHE

Par Blor Posté le 18/05/2020 à 10h26

Bonjour,

Je souhaite aider mon compagnon qui a décidé d'arrêter de fumer du cannabis, ça fais plusieurs années qu'il fume quotidiennement.

Il a déjà fais une tentative de sevrage mais n'a pas réussi, je ne sais pas comment l'aider dans cette épreuve. C'est très dur pour moi car il devient très vite très irritable, alors je ne sais pas comment l'aider au mieux à part l'encourager mais je voudrais faire plus.

Si en tant que ancien fumeur ou même proche de fumeurs vous pouvez m'apporter des solutions ou une aide quelconque je suis preneuse.

Merci d'avance et bonne journée

2 RÉPONSES

lalig5 - 18/05/2020 à 23h28

Bonjour je suis dans la même situation que vous, j'ai posté il y a quelques jours un message sur le forum, les réponses que j'ai eu sont toujours les mêmes : le soutenir et lui faire savoir qu'on est avec lui et pas contre lui.

Ce que j'ai mis en place avec mon compagnon c'est de tenir un cahier et d'écrire dedans quand il sent qu'il va craquer, ce qu'il essaye de faire pour éviter de refumer (du sport par exemple ou aller voir un ami), et noter le jour où il cède à la tentation. Et chaque mois nous allons faire un point ensemble pour suivre l'évolution de son sevrage, on s'est dit que le fait de visualiser la progression allait être plus encourageant.

Je pense que toutes les idées valent le coup d'être tester

Moderateur - 20/05/2020 à 15h22

Bonjour Blor,

L'idée que vous propose lalig5 est originale et intéressante, cela permet d'expliciter ce qui se passe et ensuite d'essayer de trouver des solutions.

Vous dites que votre compagnon a décidé d'arrêter le cannabis. Mais où en est-il ? A-t-il complètement arrêté ? Cela permettrait de comprendre si son irritabilité est due au manque ou à autre chose.

L'irritabilité est un symptôme des premières semaines d'arrêt du cannabis. Elle est forte les deux premières semaines notamment. Mais elle devrait se calmer très vite aussi (en théorie). Si ce n'est pas ce qui se passe il s'agirait de comprendre pourquoi. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Merci.

Le modérateur.