FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# AIDER MON FILS EN SEVRAGE DE CANNABIS

Par Vavane85 Posté le 14/08/2021 à 18h10

Bonjour,

Mon fils de 18 ans vient de revenir habiter chez moi.

Il est en sevrage de cannabis et pour l'aider il fume du CBD.

Cependant, ça ne suffit pas et nous devons gérer ses crises où il part dans une colère voire haine énorme et ensuite il part en larmes en s'excusant d'être comme ça.

Nous avons rdv dans un centre le 27 août mais en attendant je voulais savoir comment je pourrais l'aider à gérer ses crises.

Merci de vos réponses

## 3 RÉPONSES

**Moderateur - 16/08/2021 à 17h42**

Bonjour Vavane85,

Les crises de votre fils sont bien dues à l'instabilité émotionnelle dans lequel le met le sevrage du cannabis. Normalement ce n'est qu'un épisode du sevrage. Cela ne devrait pas durer au-delà d'une à deux semaines.

Dans cette situation essayez de le rassurer : normalisez ces crises (c'est normal que cela arrive) sans les valider totalement non plus (il doit essayer de se contrôler, sentir quand cela monte et vous prévenir). Rassurez-le sur le fait qu'il fait le bon choix en arrêtant le cannabis et que ces crises sont temporaires, qu'il va bientôt retrouver un équilibre et qu'il trouvera cela agréable et vous aussi. Conseillez-lui d'essayer de mettre en mots ses émotions et de prendre de grosses inspirations quand il sent la tension monter. Il pourrait d'ailleurs essayer de pratiquer une technique de relaxation pour accompagner son sevrage. Il y a plusieurs techniques expliquées sur internet.

Le fait qu'il parte en larmes montre qu'il est de bonne volonté et que tout simplement il ne sait pas encore bien doser ses réactions alors que le cannabis n'est plus là pour filtrer ses émotions. Par contre, s'il est particulièrement anxieux, stressé, et que cela s'amplifie dans le temps plutôt que cela diminue, alors il faut peut-être aller voir un médecin pour une prescription d'un médicament qui l'aide à relâcher la pression. Ce genre d'aide peut simplifier parfois un sevrage, diminuer les symptômes parce que le médicament aura diminué l'anxiété.

Enfin, sachez que l'utilisation du CBD pour arrêter le cannabis génère des retours d'expérience contrastés. Certains disent que cela les aide bien, d'autres que cela ne leur fait rien du tout. Ce n'est pas vraiment un substitut du cannabis et c'est surtout sur un effet placebo qu'il faut compter concernant ce produit. Donc d'un côté, s'il apprécie le CBD, il ne faut pas le décourager mais d'un autre côté il ne faudrait pas que cela soit sa seule planche de salut pour se sevrer du cannabis. Il a un travail à faire sur lui-même pour s'occuper, trouver des activités qui lui fassent plaisir, "épouser" son arrêt comme étant une libération et non une contrainte, etc. Ce sont des questions qu'il pourra aborder lors de son prochain rendez-vous.

Cordialement,

le modérateur.

**Vavane85 - 16/08/2021 à 18h05**

Merci pour cette réponse. Nous allons en discuter à nouveau. Nous avons été chez le médecin et à la pharmacie pour l'aider à supporter le manque.

Mais il est vrai que j'ai hâte d'être le 27 au centre d'aide car ce n'est pas facile de rester calme et de ne pas exploser contre lui

**Moderateur - 16/08/2021 à 18h18**

Bonjour à nouveau,

Pour passer le cap il a besoin de soutien et de compréhension. S'il se sent compris cela se passera peut-être mieux pour lui. Considérez que pour l'instant il est malade à cause de son sevrage, qui le met en difficulté. En revanche si cette situation s'étale dans la durée c'est

qu'il y a un autre problème.

Vous aussi, pour lui montrer l'exemple, mettez en mots le fait que vous ressentez des choses contradictoires à son égard : vous souhaitez le soutenir et vous essayez de rester calme mais les comportements explosifs que cela génère vous mettent aussi en colère et vous donnent envie d'exploser. Mais contrairement à lui vous ne le faites pas. Il y a de grandes chances que le fait de pouvoir lui dire ce que vous ressentez vous soulagera de quelque chose. La seule chose que vous devez essayer de faire c'est de NE PAS lui reprocher son attitude mais plutôt de lui montrer que vous êtes sensible à la difficulté dans laquelle il se trouve en ce moment.

Cordialement,

le modérateur.

---