© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour l'entourage

L'aider à arréter

Par Profil supprimé Posté le 27/03/2019 à 13h11

Bonjour,
Je viens à poster cet "article" car mon copain a 18 ans et cela fait environ 5/6 ans qu'il fume du tabac et de la résine de cannabis. Aujourd'hui il souhaite arrêter sa consommation de cannabis, il est déjà à l'APRETO.
Sa consommation a déjà diminué mais il est loin d'être sevré, j'ai l'impression qu'il n'arrive toujours pas à se détacher de cette drogue. De mon côté je ne sais pas que faire de plus que l'épauler.
De plus il a une tendance à la dépression et j'ai peur qu'après son arrêt de consommation, ce côté de lui ressorte facilement. Et au niveau de ses amis il est aussi entouré de personnes qui comme lui consomment aussi du cannabis. Alors je comprend tout à fait qu'il ne veuille pas se séparer de ses amis mais je pense que leur comportement joue un rôle sur l'arrêt de sa consommation.
Alors comment continuer à l'aider? car je commence à croire que malgré les efforts il n'y arrivera pas ou alors il ne montre pas réellement ses motivations...

3 réponses

Profil supprimé - 30/04/2019 à 13h36

Salut désolé que personne n'ait répondu avant... je viens juste de m'inscrire moi... Alors déjà si c'est lui qui veut arrêter, il y arrivera, c'est juste si on le pousse à arrêter qu'il y arrivera pas mais si c'est sa décision c'est déjà énorme... Alors c'est déjà bien qu'il réduise les nombre de joint mais également la quantité qu'il met dedans c'est important... Après ça c'est des choses qui risquent d'arriver faut pas se voiler la face si il a des tendance dépressives c'est compliqué mais dans ce cas c'est souvent un trouble ou quelque chose de son passé qui l’empêche d'avancer... Donc si c'est le cas il faut déjà qu il règle ses problèmes personnels avant de vouloir arrêter le cannabis si non la dépression ou souvent la après ce n est pas du tout obligé....et tu as totalement raison si ses amis fument ça l'incite à fumer d'un coté... Il faut qu il s'éloigne de ces personnes ça c'est sur....si toi tu a des amis qui ne consomment pas essayez de sortir avec eux ensuite il faut changer vos habitudes si vous restez souvent enfermés et tout... Essaye de l'amener se balader dans des endroit ou il se sent bien ensuite même si c'est sortir boire un café en terrasse ou quoi ça fait du bien aussi et à la maison des thisane ou des truck comme sa sa relaxe assez... Et surtout si tu l'aime vraiment ne lui dit pas que tu pense qu il y arrivera pas parce que il va croire que tu ne croit pas en lui au contraire pousse le toujours à dépasser ses limites explique lui que chaque jour ou il fume pas de le prendre comme une victoire essaye de l encourager je sais que ça doit pas être facile mais il faut l'aider si tu tiens a lui parce que plein de gens disent c'est juste un joint mais moi j ai commencer vers mes 13 ans maintenant j en ai 19 ans et c'est pas quelque joint que je fume ça me ruine la vie ça me ruine tout mon temps tout mon argent en ce moment je regarde pour arrêter également c'est pour ça je suis la et donc je sais a quel point c'est dur quand tu consommes souvent et depuis jeune... En tout cas je sais pas ou il est mais j espère quil a réussi a tenir et qu il s en sort... Bon courage a toi comme a lui

Profil supprimé - 03/05/2019 à 14h51

Bonjour, merci de ta réponse, elle est très intéressante!
Depuis le post on a eu un accrochage à cause de ça et il a vraiment pris conscience que c'était mieux pour lui d'arrêter.
Alors je remarque qu'il fume de moins en moins de joint et surtout que lorsque je suis avec lui il ne fume que de la cigarette, alors j'ai repris confiance en lui et comme tu l'as si bien dit , je le tire vers le haut et il repousse ses limites. J'ai aussi remarqué que son comportement a changé un peu mais d'une manière positive.

Effectivement il a un passé familial plutôt lourd et je pense que ça ne l'aide pas.. Comme je disais il voit régulièrement ses amis qui eux aussi fument mais il arrive de mieux en mieux à se contrôler.
Je vais suivre tes conseils et essayé de faire un maximum de chose avec lui à l'extérieur.
En ce qui te concerne je ne sais pas si tu es un petit ou gros fumeur mais je te conseil vraiment de prendre rendez-vous dans un centre APRETO, car c'est vraiment efficace et se sont des professionnels qui pourront te guider dans ta démarche.
Bon courage à toi !

Profil supprimé - 06/05/2019 à 06h37

De rien, on n est la pour partager donc si ça peut aider..

Déjà c est super qu il en a pris conscience, et c est encore mieux quil reduit, et c est vraiment cool de ta part de l accompagner comme sa c'est le plus important d avoir quelqu’un qui te tire vers le haut qui t aide.. Et son comportement c'est normal et tant mieux..

Son passer c'est sûr sur que ça l aide pas.. Et tant mieux si il arrive a se gérer alors qu il est avec des fumeur c'est super bien parce que c'est vraiment dur il faut du mental..

Dac c'est cool j’espère qu il y arrivera a arrêter pour lui comme pour toi et courage a vous deux

Et moi je suis un gros fumeur mais je penser peut-être à allez un psy pour m'aider un peu avant d'essayer de m'arreter je ne sais trop.. Mais merci du conseil, courage