Vos questions / nos réponses

Comment aider quelqu'un à sortir de la dépendance au cannabis ?

Par Profil supprimé Postée le 24/03/2019 20:56

Bonsoir,
Je suis en couple depuis presque 8 ans avec mon copain. Le cannabis a toujours fait partie de sa vie, mais quand je l'ai connu il en fumait qu'en soirée et très occasionnellement.
Depuis les choses ont changé. Il a commencé à en fumer 1 par jour, puis 2, et plus le week-end.
Je remarque aujourd'hui qu'à chaque fois qu'il n'en a plus il boit de l'alcool à la place.
Aujourd'hui c'était 1 litre de bière. Parfois c'est quelques verres d'un alcool fort comme du rhum ou des whisky-coca.
Cela m'inquiète beaucoup. Je lui en ai déjà parlé il y a quelques semaines. Il me dit que oui il faudrait qu'il change mais n'enclenche rien pour se sortir de là. Aujourd'hui ce même scénario s'est reproduit. D'une manière un peu différente pour moi, mon comportement commence à changer : cet après midi j'étais très fatiguée, j'ai beaucoup dormi. À mon réveil il est venu dans le canapé et j'ai senti une odeur d'alcool. Je lui ai dit. Il n'y a pas eu de réaction notable (une moue parce que du coup je me suis mise de l'autre côté du canapé). Il s'est endormi et moi, cette odeur, c'est la première fois que cela se produisait, me tourmentais. J'ai donc été voir si des bouteilles avaient été vidées. J'ai vu 4 canettes de bière à 8 degrés. Il me semble que c'est assez fort. Et encore là je me demande s'il n'a pas fini aussi une autre bouteille. Il s'est un peu réveillé et je lui ai dit spontanément que je comprenais pourquoi il sentait pcq j'avais vu qu'il avait consommé des bières qu'on avait ramenées de chez mes parents. Il m'a dit "et alors tu les as comptées ??" Et cette phrase à cinglé dans mon esprit. On est en train de tomber dans le parfait schéma de la personne dépendante qui cache à moitié sa consommation. Et de moi qui me demande si je ne suis pas paranoïaque de m'inquiéter autant de sa consommation.
Je ne sais pas vers qui me tourner, quel organisme. Y a t il des groupes de parole pour l'entourage (j'habite près de Lille) ? Car j'ai peur que si je lui en parle je fasse mal et que ça soit pire encore.
Merci par avance pour votre réponse,
Bonne soirée

Mise en ligne le 27/03/2019

Bonjour,

Il semble effectivement que les consommations de votre copain soient, au fil des années, devenues problématiques. Nous ne pouvons que vous confirmer que lorsque des usages deviennent quotidiens, s'intensifient, lorsqu'en l'absence du produit de ”prédilection” on se reporte sur un autre pour tenter d'en obtenir les mêmes effets, le terrain devient très glissant.

Il est difficile de savoir si votre copain, dans ses réactions, minimise ou banalise ce que vous êtes en train d'observer. Il est possible aussi qu'il soit tout à fait conscient de cette bascule mais qu'il ait du mal à l'assumer vis-à-vis de vous. Quoi qu'il en soit, et pour que cette situation puisse évoluer, il faudrait que votre copain accepte une remise en question et un remaniement dans ses habitudes. S'il n'y parvient pas tout seul, si ses consommations masquent des difficultés plus intérieures et plus profondes, peut-être lui faudra-t-il envisager de consulter pour se faire aider.

Face à tout cela, nous comprenons que vous puissiez vous sentir bien démunie et que vous craigniez d'être maladroite ou heurtante dans vos réactions ou vos propos. C'est souvent le lot des proches dans ce type de situation. Votre idée de trouver un espace de parole de votre côté semble tout à fait judicieuse. Non pas que vous auriez à y apprendre les ”bons” mots ou les ”bonnes” attitudes, cela ne marche pas tout à fait comme cela, mais vous y trouverez la possibilité de prendre du recul sur ce que vous vivez, de ne pas vous sentir seule, d'être épaulée et conseillée.

Les CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), outre leur offre de soins aux usagers, propose ce soutien aux personnes de l'entourage. Ce cadre d'accompagnement, individuel, confidentiel et non payant, est assuré par des professionnels de l'addictologie. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des deux centres lillois afin de pouvoir les contacter.

Pour être complets dans notre réponse, sachez qu'il existe également des groupes d'entraide dédiés à l'entourage. Nous vous joignons également les liens vers leurs sites internet pour que vous puissiez prendre connaissance de leur manière de fonctionner et vérifier si des réunions existent près de chez vous.

Nous restons disponibles bien sûr si vous avez besoin de revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Centre CSAPA Boris Vian

10 rue Colbert
59000 LILLE

Tél : 03 20 15 85 35
Site web : www.epsm-al.fr
Accueil du public : Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le jeudi de 9h30 à 13h et de 15h30 à 19h
Substitution : Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 8h à 12h30 et de 13h30 à 14h30, le jeudi 8h à 12h30.
Tel : 03 28 07 26 80
Consultat° jeunes consommateurs : Consultation jeunes usagers et familles du Centre Vernon Sullivan (juste à côté de Boris Vian) joignable au 03 20 31 28 89, du lundi au vendredi.

Voir la fiche détaillée

CSAPA CHU-Le Pari

57, boulevard de Metz
59037 LILLE

Tél : 03 20 44 59 46
Site web : www.lepari.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h à 16h30
Accueil du public : Consultations d'un médecin (interne) sans rendez-vous du mardi au vendredi de 9h à 11h (par précaution il est conseillé d'arriver entre 8h et 8h30 et de prévoir sa matinée). Consultations sur rendez-vous de 8h à 16h30 du lundi au vendredi
Consultat° jeunes consommateurs : Exclusivement sur rendez-vous le Mercredi de 14h à 16h, en priorité pour les moins de 18 ans. Les 18/25 ans sont reçus en première intention au CSAPA lors des consultations du matin sans rendez-vous
Substitution : Délivrance du lundi au vendredi de 8h à 12h
Service mobile : SAAM: service d'accompagnement addicto mobile. Sur le territoire des Weppes. Prendre contact avec un professionnel médico-social du secteur pour bénéficier d'un accompagnement chez une structure partenaire ou à domicile.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- "Al-anon"
- "Nar-anon"