© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour l'entourage

comment aider un ami qui a arrêté le cannabis à se sentir mieux?

Par Profil supprimé Posté le 29/08/2019 à 09h20

Bonjour, je m’explique, j’ai rencontré un garçon (17 ans), qui fumait régulièrement avant avec ses amis. Je ne connais pas sa consommation exacte mais à ce que j’ai compris il fumait assez souvent dans la semaine avec ses amis. Je ne sais pas non plus si il en était complètement dépendant mais ça allait je pense, le devenir.

Mais voilà, cela fait 1 bon mois que ses amis et lui ont arrêté complètement. C’est un choix volontaire et pris ensemble afin d’aider l’un des leur qui a été amené chez un psychologue par ses parents qui ont découvert sa consommation, c’est aussi un choix de vie afin de se reprendre en main car tous les membres du groupe souhaitaient réadopter un mode de vie sain.

En parlant tous les jours avec mon "ami" (vous l’aurez compris, un petit rapprochement s’est installé, nous nous parlons tous les jours et nous appelons tous les soirs depuis un mois maintenant, c’est tôt pour le dire mais j’ai l’impression de le connaître par coeur). Je disais, en lui parlant, à côté de toutes les jolies paroles qu’il me dit et qui me font comprendre que je suis essentielle à sa vie, je pense percevoir parfois des périodes de "bad mood", certains jours où ça ne va pas, il me dit qu’il n’y a vraiment aucune raison car il m’en parlerai mais j’ai un doute car il a toujours dit que si il avait des problèmes il saurait les régler tout seul comme à chaque fois et qu’il n’en parlerai pas. Donc c’est très étrange, je me pose des questions. J’ai l’impression que ces petites périodes où il n’est pas trop dans son assiette ne sont réellement pas sources d’un problème bien précis mais j’aimerais savoir si vous pensez que ça peut être lié à son arrêt.

J’ai remarqué aussi qu’il manquait beaucoup de sommeil alors qu’il était très fatigué... Quand il revient de soirée vers 9h (ça a dû arriver 3 ou 4 fois ce mois) il est vraiment très très fatigué le reste de la journée mais il vaque à ses occupations comme les entraînements de foot, ce qui l’épuise encore plus, il me dit qu’il est en grand manque de sommeil et il se réveille le lendemain à 10h00 en s’étant endormi à 1h, encore plus fatigué, sans savoir se rendormir.

S’il vous plaît, je vous le demande du fond du coeur, donnez moi des conseils pour aider mon ami à se sentir mieux. Est ce que certaines paroles que je pourrais lui apporter sauront lui remonter le moral? Je pense avoir une énorme place dans sa vie et être très importante pour lui, c’est ce qu’il me répète tous les jours donc je ne compte pas le lâcher car il est également très important pour moi. Si vous sauriez me donner des conseils sans qu’on rentre lui et moi dans une discussion totalement centrée sur ca ce serait parfait car il ne m’avoue pas vraiment que ses bad mood sont lié à son arrêt du cannabis.

Je vous en remercie

2 réponses

Profil supprimé - 31/08/2019 à 10h17

Up

Profil supprimé - 19/09/2019 à 12h11

Bonjour,

Moi c'est mon mari qui fume depuis très longtemps et il a déjà essayé d'arrêter plusieurs fois. Lorsqu'il arrête il n'est pas fatigué du tout, c'est l'inverse. Il est très agité et a un comportement "excité", on voit que ça lui manque, il cherche à compenser avec autre chose et il faut faire attention (alcool par-exemple), ou alors à faire autre chose que fumer car il a l'impression de s'ennuyer. Quand les fumeurs fument ils ont l'impression de moins s'ennuyer et prennent la vie plus cool que d'habitude...et le soir idem, il tourne dans le lit presque toute la nuit sur plusieurs jours et fait des cauchemards, des rêves "incroyables", transpire...

On dirait que ton copain n'est que "fatigué"....tu es sûr qu'il ne fume plus du tout quand vous n'êtes pas ensemble et que le soir, il est fatigué mais n'arrive pas à dormir car il ne peut pas fumer avant d'aller au lit? ou alors c'est une grosse retombée de déprime....je ne sais pas si cela pourrait faire cela...tout ceux que j'ai vu arrêter c'est le contraire.

Il faudrait que tu lui demande s'il a l'impression de s'ennuyer parfois et savoir s'il est heureux, lui demander franchement, et que tu aimerais faire en sorte qu'il soit encore plus heureux car tu l'aimes mais que tu ne sais pas quoi faire, juste pour voir ce qu'il répond.

Cordialement