© Drogues Info Service - 14 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment aider un ami ayant arrêté le cannabis à se sentir mieux ?

Par Profil supprimé Postée le 29/08/2019 09:16

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

Mise en ligne le 04/09/2019

Bonjour,

Nous tenons tout d'abord à nous excuser pour ce délai de réponse plus tardif en période estivale.

Nous comprenons que vous ayez envie d'aider votre ami mais que vous vous sentiez démunie.

Il n'y a pas de solution miracle pour sortir d'une dépendance, c'est à chacun d'apprendre à se connaitre afin de savoir ce qui est bon pour lui et ce qui l'est moins. Cependant, en tant que proche vous pouvez en effet être une aide et un soutien pour votre ami.

Votre ami a dépassé la période de sevrage, qui dure entre une et quatre semaines. De ce fait, les symptômes que vous nous décrivez, tels que les troubles du sommeil, la fatigue ou encore ses « bad mood », peuvent être liés à autre chose. Le cannabis est un perturbateur du système nerveux central. Certaines personnes en consomment pour oublier leurs problèmes, ou parce que ce sont des personnes anxieuses qui se sentent apaisées par l'effet du cannabis, par exemple. Vous pouvez aider votre ami à identifier les raisons qui le poussaient à consommer, et ainsi peut-être trouver ce dont il a besoin. Par exemple, pour une personne anxieuse, au lieu de fumer il peut être conseillé de faire du sport, de la méditation, de la marche, de pouvoir dire et partager ce qui ne va pas, etc. Nous vous joignons un guide d'aide à l'arrêt du cannabis, dans lequel vous trouverez d'autres idées pour épauler votre ami.

Il arrive aussi qu'en arrêtant les consommations de cannabis, la personne se sente plus anxieuse, ou moins bien car, dans la dépendance, le produit a une réelle fonction pour la personne qui consomme. C'est-à-dire que si la personne consomme car elle est anxieuse, pour apaiser des tensions, le cannabis peut pendant un certain temps la couper de ses ressentis. Et lorsqu'elle arrête, les émotions et ressentis reviennent mais la personne ne sait plus comment gérer ce stress car elle n'en a pas pris l'habitude et elle se trouve à nouveau démunie.

Quelle que soit sa situation, si vous ne savez pas comment l'aider, vous pouvez simplement lui demander ce dont il a besoin et lui dire que vous êtes présente pour lui. Même si pour le moment il souhaite y arriver seul, il sait que s'il n'y arrive pas, vous serez là pour l'aider, il sent qu'il peut compter sur votre amitié sans se sentir jugé.

Il existe aussi des structures dans lesquelles vous pouvez rencontrer des professionnels spécialisés en addictologie, ce sont les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs). Ce sont des lieux d'accueil pour les jeunes entre 12 et 25 ans qui se posent des questions sur leurs consommations ou celles de leus proches. Vous trouverez des adresses près de chez vous dans la rubrique «adresses utiles », dont nous vous joignons un lien ci-dessous. Vous pouvez vous y rendre seule ou proposer à votre ami de vous y rendre ensemble et d'échanger avec le(s) professionnel(s). Les entretiens y sont confidentiels et gratuits.

Enfin, vous pouvez joindre un de nos écoutants si vous souhaitez échanger davantage sur la situation. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service

Autres liens :

- Fiche sur le cannabis
- Qu'est ce qu'une CJC ?