© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Sevrage difficile

Par Profil supprimé Posté le 14/05/2020 à 09h55

Bonjour je suis avec mon copain depuis 4ans, je l’ai toujours connu fumeur (de canabis). Ne l’étant pas et voyant les mauvais effets sur lui et notre relation je lui ai demandé d’arrêter car je ne pouvais pas rester dans une situation instable comme ça et que nous ne pouvions pas construire d’avenir. J’ai passé 2 grosses années à beaucoup me disputer avec lui, il m’a énormément menti et ne reconnaissait pas qu’il avait un problème de dépendance.

Aujourd’hui il est dans une phase de prise de conscience, il veut arrêter, mais n’y arrive pas. Il a essayé de remplacer les joints par du sport, des clopes, mais ça ne marche pas. Il fumait à l’époque 6-7 joints par jour, aujourd’hui il fume seulement quand ça ne va pas. Il a fait d’énorme progrès, mais aujourd’hui il n’arrive pas à définitivement arrêter. Il ne veut pas en parler, il a honte de lui (surtout quand il n’arrive pas à résister à la tentation). Je ne sais pas comment l’aider, j’ai aussi des doutes sur son honnêteté (fume t il vraiment quand ça ne va pas ou est ce qu’il fumé un peu comme il a envie) mais j’essaye de ne pas y penser pour le soutenir.

J’ai bien conscience que se sevrer définitivement prend beaucoup de temps et qu’il y a des rechutes, c’est pourquoi je ne m’énerve plus contre lui comme je le faisais il y a quelques années.

Y a t il des personnes qui sont dans la même situation que moi ? Ou qui ont réussi à aider leur compagnon/compagne à se sevrer définitivement ? Avez vous des conseils ?

Merci d’avance

4 réponses

Profil supprimé - 15/05/2020 à 21h15

Bonjour. Déjà comme tu dit tu fais bien de ne plus langueler moi j'étais personnellement plutôt dans sa place j'ai eu mon ex copine qui était dans le même discours et au final ça ne faisait que me rabaisser et me pousser à continuer encore pire donc de retourner les problèmes et de voir les choses dans son sens de l'encourager autrement qu'en faisant des crises c'est déjà un super pas vers lui et surtout qu'il lui montre que tu es avec lui et pas contre lui. Cezt a mon avis a moi le plus important. Jme reconai dans la description que tu fais de lui et tu c'est ces comme tu dit ci il mental ou ment toujours c'est par honte et pas pasque il veut mentir. Donc voilà le meilleur conseil Cest continue sur la lancée que tu est de le soutenir tous les jours de lui montrer de lui rappeler sans qu'il se sente rabaisser montrer du doigt et tu verras avec le temps ça devrait aller s'il y a de la volonté que tu le soutiens il n'y a pas de raison

Profil supprimé - 16/05/2020 à 22h34

Bonjour,
Tout d'abord je pense que c'est très bien de le soutenir. Il ne faut pas lui reprocher de retomber mais au contraire être là pour lui et l'encourager. Fumer quand ça ne va pas, c'est loin des 7 ou 8 joints par jours qu'il fumait depuis 4 ans ou plus.

Il faut savoir que le sentiment de "honte" ou de faiblesse quand il y a une rechute n'est pas forcément facile à supporter pour le consommateur.. malheureusement..

Je parle en connaissance de cause, ayant fumé non stop une grosse quantité chaque jour.. j'ai tenté à plusieurs reprise d'arrêter, (les deux derniers arrêts ont duré 2 mois et 3 mois. Entre deux j'ai repris 3 semaines et là je suis à nouveau clean depuis 1 semaine).

La première étape est de reconnaître que l'on est dépendant, ensuite il faut se battre contre les envies qui peuvent être fréquentes. La baisse de moral, l'ennui ou même les conflits (dispute, énervement) sont des sources de risques. C'est pour ça qu'il est important que votre compagnon soit soutenu par la personne qu'il aime et qu'il évite ces sources de risques de rechute..

Le chemin peut être long.. mais il faut être fort !

Essayer de vous rapprocher d association, de groupe d'entraide, ou même de son médecin traitant qui sera l'orienter et même le conseiller ou lui donner un médicament afin ee l'apaiser pour le sommeil par exemple.

Je vous souhaite bon courage ! Tenez bon.. ce n'est pas facile pour lui, mais ça ne doit pas l'être non plus pour vous.

Profil supprimé - 18/05/2020 à 07h44

Bonjour Jo-la-frite et Littlekred

Ça me rassure de lire ce genre de choses car j’ai eu énormément de mal à arrêter de lui en vouloir, mais c’est vraiment la meilleure des choses à faire (même si c’est difficile des fois)

J’espère qu’avec le temps il voudra bien se faire aider par quelqu’un... ça sera un plus je pense, même si ce qu’il fait est déjà très bien

Encore merci pour votre intervention

Moderateur - 20/05/2020 à 13h39

Bonjour Lalig5,

Sauriez-vous dire s'il a toujours autour de lui des déclencheurs de l'envie de fumer ?

Car parfois on veut arrêter mais des choses aussi simples qu'avoir son matériel de consommation à disposition, garder un stock de cannabis, fréquenter constamment des personnes avec lesquelles on a l'habitude de fumer, ne pas couper les ponts avec ses fournisseurs, etc. compliquent considérablement les choses.

J'ai lu ailleurs que vous alliez tenir tous les deux une sorte de journal. C'est une bonne idée car cela permettra

de trouver ce qui déclenche l'envie de fumer chez lui et qui est source de frustration.

Autre suggestion : pensez au tabac ! Lorsqu'on a l'habitude de fumer des joints avec du tabac et qu'on se sèvre du cannabis on se retrouve en manque de tabac. Cela accentue le stress, l'irritabilité et contribue à l'inconfort du sevrage. Comme il est déconseillé d'augmenter sa consommation de tabac parce que c'est mauvais pour la santé et que cela coûte cher, il est conseillé au contraire d'utiliser un substitution nicotinique : patchs, e-cigarette, gommes à la nicotine... Faites-vous conseiller par un médecin, un pharmacien ou un tabacologue (il peut avoir un rendez-vous téléphonique gratuit avec un tabacologue via Tabac info service dont le numéro est le 39 89 - 8h-20h du lundi au samedi).

Plusieurs usagers de cannabis qui ont témoigné dans les forums ont trouvé plus facile d'arrêter une fois qu'ils ont eu une substitution au tabac.

Cordialement,

le modérateur.