© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

AIDER ON AMI

Par Profil supprimé Postée le 05/06/2020 08:41

> Bonjour Mon ami consommateur de canabis et de cocaine depuis 25 ans essaie de diminuer sa consommation. Je pense qu'il commence à ressentir les effets du sevrage (vertige, fatigue excessive, manque d'entrain etc...) comment puis je l'aider ?

Mise en ligne le 09/06/2020

Bonjour,

Il est positif pour sa santé que votre ami fasse une tentative de réduction de consommation.

Nombre de consommateurs en démarche d'arrêt ou de réduction de produits peuvent effectivement être confrontés à un « syndrome de sevrage », c'est-à-dire à un ensemble de symptômes plus ou moins difficiles à traverser.

En fin de réponse, vous trouverez un lien vers nos fiches produits « cannabis » et « cocaïne », le syndrome de sevrage pour chacun de ces produits y est expliqué à la rubrique « dépendance ».

Cette période peut fragiliser la personne qui tente de diminuer sa consommation, notamment au niveau du sommeil, de l'humeur et de l'appétit.

Cela reste malgré tout une problématique avec des facteurs très individuels et il est possible d'essayer de trouver des réponses personnalisées auprès de professionnels du domaine de l'addictologie.

En effet, votre marge de manœuvre est limitée pour aider votre ami à traverser son sevrage. Vous pouvez cependant lui conseiller de se faire aider à la fois sur le plan médical et sur le plan psychologique dans un type de structure nommé Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

En général l'équipe pluri-disciplinaire y exerçant est composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier, travailleurs sociaux… L'accueil est non-jugeant, et se déroule dans un cadre confidentiel et gratuit.

Si votre présence est aidante pour lui, il vous est tout à fait possible de l'accompagner à ce rendez-vous. Nous vous transmettons des coordonnées de CSAPA près du lieu géographique que vous nous avez indiqué.

Il est également possible que votre ami contacte un de nos écoutants afin qu'il puisse évoquer de façon anonyme ses difficultés. C'est souvent un premier pas avant d'entamer une démarche auprès d'un centre de soin. Si vous le souhaitez, dans un premier temps, vous pouvez également nous joindre pour parler davantage de cette situation.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 8h à Minuit.

Bien cordialement.

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

---

Centre de Soins du Jeu de Paume

155 rue d'Annezin
62400 BETHUNE

Tél : 03 21 01 14 95
Site web : www.epsm-stvenant.fr/index.php/offre-de-soins/addictologie
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.
Substitution : Mêmes horaires que le CSAPA
Consultat° jeunes consommateurs : Mêmes horaires que le CSAPA
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Voir la fiche détaillée

CSAPA La Chrysalide

660 rue de Lille
CS 20635
62412 BETHUNE

Tél : 03 21 61 55 77
Site web : www.sivom-bethunois.fr/index.php/social/chrysalide/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h- 17h. N'hésitez pas à laisser un message sur le répondeur en dehors de ces horaires. Mardi jusque 18h.
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h-17h (des horaires à la carte sont possibles). Mardi jusque 18h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Comment aider un proche?

Autres liens :

- Fiche sur le cannabis
- Fiche sur la cocaïne