

Vos questions / nos réponses

Cannabis

Par [Lub](#) Postée le 02/08/2024 09:07

Comment aider un proche à arrêter le cannabis?

Mise en ligne le 05/08/2024

Bonjour,

Si l'entourage peut aider, encourager, soutenir un proche dans une démarche vers l'arrêt de sa consommation, il reste essentiel que l'utilisateur lui-même souhaite s'en libérer, qu'il soit acteur de la démarche. Sans quoi l'entreprise de l'aider peut se révéler épuisante.

Une consommation de cannabis est très personnelle et il n'y a pas une « méthode générique » pour arrêter mais bien une réponse individuelle à une consommation personnelle. Cela en fonction de la fréquence de la consommation (occasionnelle ou régulière) ; de la place que le produit occupe dans la vie de l'utilisateur (récréative ou nécessaire) ; de ce qu'il en attend, ce qu'il y trouve (euphorie, sentiment de bien-être, détente, ...).

Un usage régulier de cannabis qui évolue vers une dépendance n'est pas le fruit du hasard et passée l'expérience faite du produit, il vient souvent en réponse à un mal-être, un besoin d'oublier, de ne pas penser, de se sentir mieux, de se détendre, ...

Nous n'avons pas connaissance de la position de votre proche sur cette consommation, entre déni ou conscience d'une consommation problématique mais lui faire part de votre inquiétude et votre désarroi, lui dire votre souhait de l'aider s'il rencontre des difficultés sans mettre en avant la consommation de cannabis qui se révèle souvent être un obstacle au dialogue, pourrait vous apporter une réponse adaptée à ses besoins et évaluer ce sur quoi vous pourriez agir, que ce soit au regard de sa vie professionnelle, sociale, affective ou familiale.

Si votre proche est dans une démarche d'arrêt, qu'il y trouve du sens mais n'y parvient pas seul, il est important de savoir qu'il est possible d'être aidé par un professionnel spécialisé sur les questions de dépendances (médecins, thérapeutes, travailleurs sociaux). Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites, nous vous joignons un lien ci-dessous.

Ces consultations sont destinées aux usagers qui souhaitent faire la démarche mais également à l'entourage lorsque celui-ci, comme nous le comprenons pour vous, se sent démuni.

Le lien "Comment aider un proche" pourra vous apporter quelques pistes de réflexion complémentaires.

Si vous souhaitez être aidée dans un premier sous forme d'échanges, vous pouvez nous joindre de façon anonyme et gratuite tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou par chat via notre site de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Bien cordialement

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

[CSAPA Centre Rabelais](#)

70 rue Douy Delcupe
93100 MONTREUIL

Tél : 01 48 57 14 21

Site web : www.capasscite.fr

Secrétariat : Du Lundi au Jeudi de 9h-13h et de 14h-18h - Vendredi 9h-12h

Accueil du public : Sur rendez-vous - possibilité de prise de rendez-vous sur internet, via l'application Doctolib.

Service mobile : Application Oz Ensemble : suivre sa consommation d'alcool, détecter un comportement à risque, échanger avec un professionnel, être suivi par un professionnel en visioconférence (site internet: ozensemble.fr)

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Comment aider un proche](#)