

Vos questions / nos réponses

## Spleen sos

Par [Sombre](#) Postée le 07/02/2026 23:46

Bonjour, Je fais appel à votre aide pour mon fiancé. Depuis quelques mois, il a commencé à fumer de la spleen et il en est devenu complètement accro. Il fume matin, midi et soir, et est défoncé quasiment tout le temps. Parfois, il ne comprend pas ce qui se passe et prend tout à la rigolade. Cela fait maintenant 4 mois que je suis enceinte, et je ne peux plus supporter cette situation. J'ai besoin d'un fiancé présent et attentif, pas de quelqu'un qui se défonce H24. J'ai essayé de cacher ça puff mais il s'énerve et perd complètement son calme s'il n'a pas sa dose. Aujourd'hui, il a perdu sa dose et son corps réagit très bizarrement : faiblesse, tremblements, vomissements, vertiges, alternance de chaleur et de froid... Il est vraiment devenu dépendant. Je vous demande de l'aide, c'est devenu urgent. Spleen drogue à base de thc fort c'est une huile de cannabis je pense

---

**Mise en ligne le 10/02/2026**

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre inquiétude concernant la consommation de votre fiancé et comprenons que vous cherchiez des solutions.

Nous allons tenter de vous indiquer quelques pistes de réflexion et d'orientation.

Le « spleen » n'est pas une huile de cannabis, mais un produit de synthèse supposé imiter les effets du THC (substance active du cannabis) pouvant être 200 fois supérieur au cannabis naturel.

On appelle cela du cannabis ou cannabinoïde de synthèse, mais ça n'a plus aucun rapport avec le cannabis. Les effets sont plus puissants, plus dangereux et plus addictifs que le cannabis naturel.

Les symptômes de sevrage sont les suivants :

Craving (envie irrépressible de consommer), irritabilité, agitation, humeur maniaque, insomnie, tachycardie, sueurs, tremblements, vomissements, crises convulsives, augmentation de l'appétit.

On retrouve quelques symptômes dans ce que vous avez pu observer quand il s'est retrouvé sans possibilité de consommer.

Chez les usagers quotidiens de cannabis de synthèse, ces symptômes apparaissent une à deux heures après la dernière prise, et durent entre 5 jours et une semaine.

Pour plus d'informations, nous vous glissons en bas de réponse, un lien vers notre fiche produit « cannabis de synthèse » pour connaitre le mode d'action, les effets recherchés, les effets secondaires, les risques et complication et la dépendance.

Or, la difficulté est que seul l'usager peut décider d'un changement dans sa pratique de consommation. S'il ne ressent pas l'envie ou la volonté de diminuer ou d'arrêter, l'entourage ne peut l'y forcer.

C'est pourquoi, il nous vous conseillons d'interroger votre compagnon sur ce qu'il recherche dans cette consommation en termes d'effets, ce qu'il en retire et le rôle de cette consommation dans son quotidien. Nous ignorons s'il traverse actuellement des difficultés, mais il est parfois possible de rechercher par le biais d'une substance, le moyen de fuir une réalité difficile, des contrariétés, de gérer ses émotions ou mal-être, etc.

Si vous le pouvez, il est souhaitable de l'aborder de manière apaisée, bienveillante et compréhensive. L'idée étant de favoriser un dialogue constructif pour lui permettre d'exprimer ce que cache cette consommation et de réfléchir à l'impact qu'elle a pour vous, votre projet de naissance et de vie commune.

Pour illustrer notre propos, vous trouverez en bas de réponse, de nombreux articles issus de notre site internet de conseils à l'entourage.

Par ailleurs, si vous constatez que malgré vos efforts de discussion, la situation n'évolue pas favorablement, vous pouvez solliciter une aide extérieure pour être conseillée et soutenue. Il existe des Consultations Jeune Consommateur (CJC) destinées aux jeunes de 12 à 25 ans et leur entourage. Les professionnels sont formés en addictologie et ont l'habitude d'intervenir auprès d'un public jeune et de leurs proches. Même si votre compagnon refuse, vous pouvez prendre rendez-vous pour vous-même. Les entretiens sont individuels, confidentiels et gratuits.

Bien sûr, si votre fiancé prend conscience de son addiction, qu'il a le souhait d'arrêter et qu'il se sent en difficulté, il pourra les contacter et initier un suivi. Les professionnels seront en mesure de l'aider à diminuer, gérer ou arrêter sa consommation, du moment qu'il le décide et qu'il se mobilise dans cet objectif.

Si cette piste vous intéresse, vous trouverez les coordonnées d'une CJC proche de votre ville. Nous y ajoutons notre rubrique « adresses utiles » pour élargir la recherche si l'adresse ne convenait pas. Il vous suffira d'y renseigner votre ville et de sélectionner « consultation jeunes consommateurs ».

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, nos écoutants sont disponibles par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Également par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

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

---

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [Cannabis de synthèse](#)

**Autres liens :**

- [Il ne veut pas arrêter, que faire?](#)
- [Comment aider un proche?](#)
- [Se faire aider](#)
- [Consultations Jeunes Consommateurs](#)