© Drogues Info Service - 15 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabis

Par Profil supprimé Postée le 05/10/2010 08:31

> Bonjour,
> J'aimerais savoir comment apporter mon soutien à un proche qui souhaite arrêter de consommer du cannabis ?
> En effet, il semble que les mots que j'utilise, les conseils et les réactions que je puisse avoir ne sont pas performants.
> Par ailleurs, comment choisir un centre d'aide au sevrage ?
> La personne en question fume quotidiennement depuis plus de 15 ans et présente très rapidement des symptômes de manque (forte irritabilité, sueurs, troubles du sommeil...)

Mise en ligne le 07/10/2010

Bonjour,

Apporter son soutien à un proche qui souhaite arrêter de consommer un produit peut prendre diverses formes comme par exemple lui proposer une écoute, des discussions par rapport à ce qu'il vit. Vos mots, vos conseils ou les réactions que vous pouvez avoir sont bien entendu importants ; il est préférable de ne pas culpabiliser la personne, ou la forcer à avancer plus vite que ce dont elle est capable, mais plutôt de se rendre disponible pour entendre ce qu'elle vit, ce qu'elle ressent, et l'accompagner dans sa démarche.

Apporter son soutien, c'est également faire preuve de patience. En effet, arrêter un produit que l'on consomme tous les jours depuis des années demande du temps. Et quand bien même votre attitude serait irréprochable, dites-vous bien que cela ne fait pas tout, et que votre proche a besoin de cheminer personnellement par rapport à cette consommation qui l'a accompagné pendant 15 ans. Cela, personne ne peut le faire à sa place.

Enfin, apporter son soutien, cela peut être encourager le proche à aller trouver de l'aide auprès de professionnels, si arrêter seul s'avère trop difficile. Il existe des lieux d'accueil et d'accompagnement dont vous pouvez trouver les adresses via la rubrique "S'orienter" de notre site (pour information, renseignez le champ type de structure par "soins, et le domaine par ""toxicomanie").

Les symptômes de manque que vous évoquez sont fréquents et régressent en général rapidement à l'arrêt du cannabis. Toutefois, si ce n'est pas le cas, ou bien s'ils sont insupportables, n'hésitez pas à conseiller à votre proche d'aller consulter.

Pour d'autres informations, pour chercher avec nous une adresse, ou simplement pour en parler, vous - ainsi que votre proche - pouvez contacter l'un de nos écoutants au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel

anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.