

Vos questions / nos réponses

## comment l'aider?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 06/03/2012 15:39

Bonjour mon compagnon a fumé du cannabis pendant plus de dix ans nous avons deux petites filles suite a une grosse dispute mon compagnon a realise que le shit bouffais notre couple, sa relation avec ses filles notre vie professionnel et social. Je ne lui ai pas poser d'ultimatum il a decider seul d'arreter et je suis fier de lui j'ai confiance. Pour mettre toutes les chances de notre cote il va se faire suivre dans son sevrage par un centre specialise seulement il a arreter depuis trois jours et le premier rdv qui etait dispo nest que dans trois semaines je veux le soutenir je croie en lui. Il est determiner et dans les moment difficiles il me pose des questions aux quels je ne sais repondre je vien a vous pour m'aider a le soutenir. Il a tjrs ete fragile psychologiquement, sans grande confiance en lui. J'ai besoin de savoir pendant combien de temps serat il autant sous tension? Il a des frisson s'emporte tres vite a tres peu de patience combien de tps faut il en moyenne pour un sevrage cannabis?Comment puis je l'aider au mieux? les 3 semaines avant le rdv, sans soutien, nous font peur pour notre couple, il lui est,dans le passe arrive de ne plus rien avoir a fumer pendant qlq jour et ces moment etait tres difficile a cause du manque comment faire pour y eviter?

---

### Mise en ligne le 08/03/2012

Bonjour,

Les symptômes que vous décrivez : les frissons, l'irritabilité de votre ami, sont caractéristiques d'un sevrage cannabis. Nous ne pouvons pas vous dire combien de temps cela va durer car tout dépend bien sûr de chaque personne.

Le cannabis entraîne une dépendance psychologique, c'est-à-dire la recherche constante des effets de bien-être et de détente que sa consommation procure généralement. Puisque votre ami a décidé d'arrêter sa consommation, soutenez-le et encouragez-le dans son envie de changement. Ce n'est pas une décision à la légère, cela fait partie d'un cheminement personnel et d'un désir de faire autrement. N'hésitez pas à lui proposer de s'isoler par exemple lorsque vous sentez que la tension est forte. L'objectif étant de vous protéger chacun de votre côté, de protéger votre couple et vos enfants, des problèmes ou angoisses qui peuvent « surgir » plus ou moins violemment. Votre ami peut également aller voir son médecin traitant en attendant le rendez-vous en centre d'addictologie.

A vous lire, nous sentons une certaine crainte, une peur, quant à l'avenir de votre couple. Nous vous conseillons d'en discuter avec lui, avec vos proches ou un professionnel afin de vous aider au mieux et d'essayez d'autre part de réinvestir votre couple par des moments de plaisir, de complicité et de légèreté.

Sachez que notre ligne Drogues Info Service, le 0800.23.13.13, est ouverte 7j/7, de 8h à 2h. Nous sommes à votre écoute et celle de votre conjoint pour toute demande, soutien, conseil.

Cordialement.

---