© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Aider un ami

Par Profil supprimé Postée le 22/03/2013 19:21

> Bonjour,
>
> Mon petit ami est canadien, et consomme du canabis plusieurs fois par jour (environ 4/5 fois), d'habitude il ne fumait qu'occasionnellement mais depuis plus d'un an il a atteint ce niveau de consommation. Il a commencé car il vivait avec des gens qui fumaient encore plus que lui. Il a déménagé mais continue de fumer autant. Il a conscience qu'il a un problème, il voudrait arrêter et j'aimerais l'aider mais je ne suis pas avec lui au quotidien. Pourriez-vous me donner des conseils pour qu'il ralentisse fortement sa consommation, et comment je peux lui venir en aide de la manière la plus efficace? Merci d'avance.

Mise en ligne le 25/03/2013

Bonjour,

L'aide que vous pouvez lui apporter est limitée compte tenu de votre éloignement géographique. Toutefois, vous pouvez le soutenir à distance en essayant de comprendre ensemble quelles sont les raisons qui le lient à ce produit. Il nous parait difficile de diminuer sa consommation s'il a du cannabis chez lui. En effet, de nombreux usagers ne parviennent pas à controler leur consommation à partir du moment où ils ont du cannabis à portée de main ... la tentation est alors grande d'en consommer et cela demande une réelle autodiscipline et une grande motivation pour ne pas être tenté et réduire sa consommation.

L'idée même d'arrêter peut faire peur à votre ami. S'il en consomme pour ses effets apaisants ou pour l'aider à trouver le sommeil, on peut imaginer qu'il ait des difficultés à se projeter dans une vie sans consommer. Il faut lui expliquer que le cannabis est un produit qui n'entraine pas de syndrome de manque physique à l'arrêt des consommations. Les conséquences possibles généralement liées à l'arrêt des consommations de cannabis sont des sensations tels que : mal être, irritabilité, stress, anxiété, troubles du sommeil... Ces symptômes assez "classiques" sont souvent liés au sevrage et disparaissent habituellement en quelques semaines.

Il existe des consultations en France pour usager de cannabis, il doit certainement exister des consultations similaires ou des centres de soins au Canada qui aident les personnes dépendantes. Votre ami pourrait peut être se renseigner en ce sens. Le fait que vous le souteniez, que vous soyez attentive à ses besoins et que vous puissiez échanger ensemble dans un climat de confiance et de respect mutuel constituent déjà l'aide la plus efficace que vous puissiez lui apporter. Vous faites déjà beaucoup, et c'est à lui maintenant de franchir le pas

et de demander de l'aide à une équipe de professionnels. Sortir d'une conduite de dépendance est un chemin long et sinueux ... ne vous découragez pas et soyez patiente.

Bien Cordialement.