

Vos questions / nos réponses

## aider mon copain a arrêter de fumer

Par [Profil supprimé](#) Postée le 20/01/2014 03:50

Bonsoir je vous contacte pour avoir des conseils j'aimerais pouvoir aider mon copain a le faire arreter de fumer, d'après plusieurs conversations avec cela fait des années qu'il fume et durant les périodes creuses ces invivables il a des hallucinations exemple: je pense qu'il dort ce réveille d'un coup en me disant qu'il dort pas et que je fais certaines choses ...

Que je suis tout simplement couché + les crises il n'est plus patient s'ennerve vite à limite casse chaque objet qui l'ennervera

Cordialement

---

### Mise en ligne le 22/01/2014

Bonjour,

Nous comprenons que vous soyez inquiète pour votre ami. Nous supposons que vous parlez de sa consommation de cannabis et effectivement ses sautes d'humeur et ses hallucinations sont préoccupantes.

La consommation de cannabis peut avoir des effets nocifs sur la santé physique, entraînant des troubles psychiques tels qu'anxiété, hallucinations, épisodes dépressifs ou délirants.

Si par contre c'est le cas également dans les périodes « creuses » le cannabis, (ou le manque de cannabis) n'est peut-être pas la seule cause de ses difficultés. D'autre part une telle consommation peut également être le signe d'un mal-être.

Nous vous encourageons à essayer de discuter avec lui de vos inquiétudes, à un moment qui vous paraîtra opportun, lorsqu'il sera détendu par exemple, au domicile ou lors d'une sortie.

Vous pouvez également solliciter votre entourage si votre ami écoute davantage certaines personnes (amis, famille). Celles-ci pourraient lui en parler avec ou sans vous, il est important de ne pas lui donner l'impression d'être « piégé ».

Sachez toutefois que votre ami doit être prêt pour arrêter de fumer, que sa demande doit être volontaire.

S'il décide d'arrêter il peut s'adresser à des professionnels qui l'accompagneront afin que les choses se passent au mieux. Il peut pour cela contacter une Consultation Jeunes Consommateurs dont vous trouverez les coordonnées en bas de page. Ces consultations sont anonymes et gratuites.

De la même façon, si vous vous sentez démunie pour aider votre ami, ou si vous souhaitez en parler un peu parce que cette situation vous pèse, vous pouvez vous aussi vous adresser à cette consultation. Des professionnels pourront vous conseiller et vous aider face à cette situation.

Vous pouvez également vous ou votre ami nous contacter par téléphone à Drogues Info Service au 0800.23.13.13, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin, ou par Chat sur notre site.

Bien cordialement.

---