© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

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 jaimerai pouvoir aider mon copain a le faire arreter de fumer, dapres plusieurs conversation avec cela fait des annee quil fume et durant les periode creuse ces invivable il a des allucination exemple:je pense quil dort ce reveille dun coup en me disant quil dort pas er que je fait certaine chose ...
> Que je suis tous simplement coucher + les crise il nes plus patient senerve vite a limite cassez chaque objet qui lenervera
> 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, entrainant 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 paraitra 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.