© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Aider mon ami à arrêter le cannabis

Par Profil supprimé Postée le 24/08/2014 14:56

> Bonjour,
> mon ami a décidé d'arrêter le cannabis pour la énième fois. Là il a l'air motivé mais je doute et j'ai peur qu'il ne tienne pas le coup. Il ne souhaite pas en parler à un médecin et j'aimerai savoir comment, à mon niveau, je peux l'aider. Merci

---

Mise en ligne le 25/08/2014

Bonjour,

Votre ami souhaite cesser sa consommation de cannabis sans aide extérieure, et il est possible qu'il y parvienne. Généralement, un soutien psychologique et, le cas échéant, un traitement médicamenteux facilitent l'arrêt et son mantien, mais ce n'est pas une obligation.

Soutenir votre ami implique de la patience, de l'écoute, ... sans pour autant vous oublier vous-même. C'est donc un équilibre parfois délicat à trouver. D'autre part votre doute et votre peur risquent d'être difficiles à vivre, pour tous les deux.

Nous vous vous invitons à essayer d' axer également votre aide sur le "bien vivre sans produit", peut-être en renouant avec des amis perdus de vue, en partant en week-end, et en profitant avec lui de ces moments.

Vous pouvez également trouver quelques conseils à ce propos en cliquant ici, en particulier dans la rubrique "Il a essayé d'arrêter mais n'y parvient pas, que faire?".

Nous manquons d'éléments sur la situation pour vous répondre plus précisément. C'est pourquoi nous vous invitons à nous contacter au 0 800 23 13 13 (appel gratuit depuis un poste fixe) ou au 01 70 23 13 13 (appel au coût d'une communication ordinaire depuis un portable).

Cordialement,