

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabis et tension nerveuse

Par [Profil supprimé](#) Postée le 04/08/2015 16:38

Bonjour,

mon copain qui fume depuis 30 ans essaie de limiter sa consommation, si possible d'arrêter complètement.

Depuis une dizaine de jours il y arrive assez bien, il a fumé seulement 3 pétards sur ce laps de temps (contre une conso quotidienne d'environ 2-3 pétards par jour depuis que je le connais). Il est très content des bénéfices qu'il en tire déjà, sur sa forme, sa capacité à agir, et plus généralement sur l'impression de reprendre le contrôle de sa vie.

De mon côté je vois aussi qu'il n'y a pas que du positif au niveau de son humeur. Le plus difficile est qu'il me reproche très régulièrement des petites choses, sur mon comportement, ce que j'ai dit ou pas dit, fait ou pas fait..., qui n'ont pas une très grande importance, mais qui mises bout à bout engendrent un climat de plus en plus tendu.

Je découvre un homme moins bienveillant, moins cool..

Notre couple étant assez récent (environ 1 an) je m'interroge beaucoup sur ces changements relationnels.

Je me doute qu'un sevrage secoue.

Mais ce que je décris est-il typique?

Si oui combien de temps faut-il supporter en attendant que ça s'estompe?

Ou est-ce la vraie personnalité qui se révèle parce que la drogue joue le rôle de filtre émotionnel?

Une dernière question: est-ce pas illusoire de penser réguler sa conso après avoir été aussi accoutumé

ou bien certains y arrivent-ils?

Mise en ligne le 05/08/2015

Bonjour,

Le sevrage cannabique n'est pas aisé surtout après des années de consommation et d'habitudes directement liées à la dépendance.

Votre ami semble en tirer des bénéfices secondaires (meilleure forme physique, sa capacité à agir,). Cela est très positif car c'est en partie grâce à ces bienfaits que votre ami va trouver la force et l'envie de persévérer dans la voie choisie.

Vous décrivez aussi, en contrepartie, ses changements d'humeur. L'irritabilité, la colère, l'impulsivité, se retrouvent fréquemment chez les personnes en cours de sevrage au cannabis. Cela peut s'expliquer par le fait que le cannabis est une substance qui apaise, qui détend. Les personnes consommatrices de longue date ont, d'une certaine manière, appris à gérer leurs émotions à travers le produit et non par eux-mêmes. De ce fait, à l'arrêt du cannabis, on peut constater un changement dans la façon d'être. Cela montre que le simple arrêt du produit ne suffit pas à tout régler. Ce sont des fragilités personnelles qui ont probablement amené votre ami à avoir besoin de 2 à 3 joints tous les jours durant 30 ans. Ces difficultés là ne se résolvent pas en quelques jours et demandent pour certains un travail sur soi plus approfondi.

La durée du sevrage est variable d'une personne à l'autre car elle dépend de nombreux paramètres dont les causes sous-jacentes évoquées précédemment. Cela peut aller de quelques jours à plusieurs semaines.

Il n'est pas illusoire de penser réussir à réguler sa consommation même après tant d'années de consommation. Certains y arrivent, en effet, mais cela nécessite de la volonté et aussi un accompagnement par des professionnels de santé spécialisés dans les dépendances.

Votre conjoint, s'il est consentant, peut se rendre dans un CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie) au sein duquel il trouvera un accompagnement dans sa démarche de sevrage.

Sachez que de votre côté vous pouvez également y être accueillie afin d'y trouver un soutien essentiel en tant que proche de personne dépendante. Ainsi vous pourrez y obtenir des conseils afin de mieux vous positionner dans votre relation avec lui et durant cette période de sevrage. Il paraît en effet important que vous puissiez lui verbaliser ce que vous ressentez en parlant de vos propres émotions et de vos questionnements.

Vous trouverez les coordonnées de ces centres via notre site internet *drogues-info-service.fr* au sein de la rubrique « *adresses utiles* ».

N'hésitez pas à nous joindre si besoin par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel gratuit et anonyme ou par chat via notre site internet, tous les jours de 14h à 2h.

Cordialement
