© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Mon copain est dépendant

Par Profil supprimé Posté le 11/03/2016 à 20h14

Mon copain est dépendant; il a arrêté une semaine il était énervé tout le temps pour rien, c'était insupportable. Il n'a même plus la volonté d'arrêté. Il reconnaît être dépendant mais fume tout les soirs. Il s'est déjà fait attrapé par les flics. Je ne sais plus quoi faire..

1 réponse

Moderateur - 23/03/2016 à 16h15

Bonjour LilouD,

Effectivement l'arrêt du cannabis (nous supposons que vous parlez de cela) peut être très déstabilisant et créer des troubles de l'humeur. Cependant cela s'estompe avec le temps et une semaine ce n'est pas suffisant. Par ailleurs est-ce que l'arrêt des joints a aussi conduit à l'arrêt du tabac ? Parce que l'arrêt du tabac est aussi un facteur de stress important. Il faut en tenir compte pendant la période d'arrêt.

Il a rechuté et, apparemment, il n'a plus la volonté d'arrêter. C'est vrai que c'est décourageant de faire l'effort d'arrêter et de replonger. On en déduit souvent qu'on n'y arrivera pas, que la dépendance est préférable. Or c'est faux : on peut, beaucoup le font, arrêter le cannabis. D'ailleurs lui a réussi une semaine ce qui montre qu'il est capable de le faire. Pour l'encourager de nouveau je vous recommande de présenter sa rechute comme le font les professionnels : c'est-à-dire lui dire que c'est normal de rechuter, cela fait partie du processus MAIS c'est aussi un moment pour en apprendre plus sur soi. Qu'est-ce qui a provoqué la rechute (il peut y avoir plusieurs facteurs) alors qu'il voulait arrêter ? La dépendance n'est pas la bonne réponse. La dépendance créée l'envie d'en reprendre mais cette envie est friable avec le temps. La dépendance, pour triompher de la volonté du consommateur de drogue, bénéficie de la complicité de facteurs déclenchants. Ce sont ces facteurs qu'il doit identifier et comprendre pour, à la prochaine tentative, être mieux armé pour réussir. La rechute est donc juste un moment d'apprentissage pour lui qui fera que la prochaine tentative d'arrêt sera déjà différente de la première.

Il peut se faire aider aussi pour arrêter. Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) sont là pour cela. Avoir un accompagnement et des explications sur ce qui peut se passer ou est en train de se passer est très utiles pour mieux résister à l'envie d'en reprendre. Les Csapa ont des équipes pluridisciplinaires qui leur permet de répondre à de nombreux besoins (santé, psy, sociaux). C'est gratuit et vous trouverez les Csapa le plus proche de chez vous dans notre rubrique "Adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Ne baissez pas les bras et continuez à en parler avec lui. N'insistez pas tellement sur le fait qu'il devrait

arrêter mais plutôt sur le fait que c'est possible et qu'il en a les capacités mais peut-être pas tout seul. Le plus vite il se remettra à l’œuvre et plus cela sera facile. Il a certainement de bonnes raisons à lui d'arrêter. Essayez de les lui rappeler pour lui redonner courage.

N'hésitez pas à nous raconter la suite !

Cordialement,

le modérateur.