© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Aide

Par Profil supprimé Postée le 01/05/2016 10:52

> Comment puis je aider mon mari a tenir le coup ? Cela fait un semaine. Jour pour jours qu'il a arreter .de fumer le cannabis .
> Depuis hier il a de nouveau envie de fumer ...
> Au bout de combien de temps le cannabis ne joue plus sur le moral ? Et les sauts d humeur ?

Mise en ligne le 02/05/2016

Bonjour,

Vous dites que votre mari a arrêté de fumer depuis une semaine et qu'il en éprouve de nouveau l'envie. Il n'est pas rare que cela se manifeste chez certains consommateurs réguliers, surtout lorsque le cannabis occupait pour eux une place importante. Les symptômes liés à l'arrêt du cannabis ainsi que l'intensité et la durée varient d'une personne à l'autre selon l'usage que celle-ci en avait. Ce que vous décrivez correspond à ce qui peut habituellement être observé (sentiment de mal-être, irritabilité, stress,…). Ces symtômes peuvent durer jusqu'à plusieurs semaines.

En ce qui concerne l'aide que vous pourriez lui apporter, elle peut résider dans le fait de l'encourager à tenir, en valorisant ce que vous constatez de positif au quotidien si tel est le cas ou ce qu'il va pouvoir retrouver (énergie, intérêt, motivation,…) passées les premières difficultés liées au sevrage.

Toutefois, s'il exprime le doute sur sa capacité à y parvenir, il peut s'avérer nécessaire et utile d'aller chercher une aide extérieure. Pour cela, il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) où des équipes de professionnels accompagnent et soutiennent les personnes dans leur démarche. Ce sont des consultations confidentielles et gratuites. Vous trouverez un lien ci-dessous. Si pour des raisons personnelles, ce lieu ne vous convenait pas, vous pouvez en trouver d'autres sur notre site Drogues info service à la rubrique "adresses utiles" en indiquant votre ville.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également, vous ou votre conjoint, nous contacter par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 ou par chat de 14h à 2h.

Bien cordialement

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

CSAPA du centre hospitalier d'Arras

4 Rue Auguste Dumand
Espace Dumant
62000 ARRAS

Tél : 03 21 21 10 51
Site web : www.gh-artoisternois.fr/offre-de-soin/addictologie/
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 13h à 17h30
Substitution : Délivrance méthadone du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30
Consultat° jeunes consommateurs : aux horaires du CSAPA le mercredi toute la journée

Voir la fiche détaillée