© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabique. Comment l'entourage peut réagir ?

Par Profil supprimé Postée le 25/06/2017 11:19

Bonjour,

Mon compagnon a 36 ans et fume depuis ses 18 ans.
Il est dans un deni total sur ses consommations (alcool : 5 bières/verres de vin + 2-3 verres de whisky coca par jour et cannabis : 7 par jour). Pour ma part, je fume occasionnellement (+-1x/semaine et en vacances) et bois +- 2verres de vin 3x par semaine.

On est en vacances depuis hier matin et comme on a pris l'avion il n'a pas pu emporter de cannabis. Qqpart ca m'embête aussi vu que j'aime bien fumer un petard en vacances ms je sais tres bien m'en passer) Je lui avais fait peur de mes craintes quant à cet arrêt brutal et que notre couple allait empatir ms il a nié.

On n'a absolument pas parlé du cannabis depuis l'avion ms je pense que son sevrage est responsable de nos altercations. Etant donné qu'il est dans le deni que puis je faire ?

Il est hyper irritable et ne peut rester en place. Je n'en peux plus!
On vient de se disputer et il est parti faire un tour en me disant bonne journée. Que lui dire à son retour ?

Mise en ligne le 27/06/2017

Bonjour,

Votre conjoint est dépendant au cannabis et à l'alcool depuis de nombreuses années mais apparemement ses consommations ne lui posent pas encore de problèmes. Vous aimeriez qu'il prenne conscience de ses addictions mais pour cela votre conjoint aura peut être encore besoin d'un peu de temps. En effet on ne peut pas obliger quelqu'un à diminuer ou à arrêter s'il n'est pas prêt à cela. C'est une démarche avant tout personnelle.

En effet prendre conscience que l'on est en difficulté avec ses consommations n'est pas toujours facile parce que fumer et boire correspond bien souvent à un besoin. Fumer et boire l'aide peut être à surmonter des difficultés, une fragilité, une souffrance. C'est ainsi que lorsque l'on est privé du produit on devient irritable, anxieux. Cela peut en effet correspondre au sevrage mais aussi au manque psychologique qu'entraine l'arrêt.

Le meilleur moyen d'aider votre ami à prendre conscience qu'il est dans l'excès, c'est de privilégier le dialogue. Vous pouvez par exemple orienter la discussion du point de vue de sa santé, de sa vie, de ce qu'il aimerait, de ses inquiétudes et des vôtres pour en venir aux motivations de ses consommations. En maintenant un lien bienveillant et sans jugement, vous créerez un climat plus serein.

Il arrive que le dialogue reste malgré nos efforts sans effets. Alors il est important de trouver de l'aide et d'aborder la situation avec un professionnel, pour soi même afin d'aider l'autre. Il est important de trouver un soutien et des conseils sur la conduite à tenir.

En effet les structures en addictologie accueillent les usagers de produits comme leur entourage, sans jugement. Il s'agit de centres de soins, d’accompagnement et de prévention en addictologie appelés CSAPA. N'hésitez pas à les contacter. Vous trouverez des adresses à la rubrique " Adresse utiles " de notre site.

Vous êtes en vacances et l'ambiance est tendue. Peut être pourriez vous prendre un peu de recul en apaisant les choses pour essayer de passer tout de même de bonnes vacances. " Vous n'en pouvez plus "et on peut le comprendre mais pour l'instant vous ne pouvez rien entreprendre, ce n'est pas l'endroit. Le fait de vouloir à tout prix qu'il comprenne ne fera qu'amplifier votre désaccord. Laisser tout cela de côté pour l'instant. Essayez de rester calme, s'il est irritable faites quelque chose de votre côté que vous aimez et revenez lorsqu'il est plus calme. Laissez faire, reposez vous et profiter de l'instant présent.

En rentrant vous pourrez lentement reprendre le dialogue au sujet des ses consommations. Si vous le souhaitez vous pouvez joindre un de nos écoutants au 0800 23 13 13 (Ligne de Drogues Info Service, gratuite et anonyme depuis un poste fixe, tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin) pour une aide, une écoute et un soutien ponctuels ou une orientation si besoin. Ou par chat via notre site.

Prenez soin de vous.