© Drogues Info Service - 2 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Comment aider quelqu'un qui souffre des syndromes de sevrage?

Par Profil supprimé Postée le 18/10/2017 14:51

> Bonjour,
> Alors voilà je m'appelle Manon, j'ai 15 ans et ma meilleure amie en à 14.
> J'ai arrêté le cannabis depuis quelques semaines et j'ai eu pendant environ une semaine les symptômes du sevrage puis maintenant ça va mieux mais ma meilleure amie avait une consommation plus importante que moi (environ 9 joints par jour) et elle avait des envies suicidaires et je lui ai donc conseillé d'arrêter le cannabis, je crois qu'elle suit mes conseils mais je la sens vraiment très mal, elle est pratiquement tous les après midi dehors, après les cours elle sort avec ses amis fumeurs et enfin elle part réellement en vrille. C'est un vrai déchet. Elle fait n'importe quoi même lorsqu'elle n'est pas défoncé elle donne l'impression qu'elle l'est. Elle a encore des idées suicidaires de temps en temps mais elle me dit que ça part un peu mais elle m'en donne pas l'impression, je l'ai vu aujourd'hui et je ne la reconnais plus. Comment je pourrais faire pour l'aider?

Mise en ligne le 19/10/2017

Bonjour,

Nous ne connaissons pas les éléments qui ont motivé l'arrêt de votre consommation de cannabis mais nous félicitons cette décision et vous encourageons dans vos projets de vie.

En ce qui concerne les symptômes de sevrage, il est important de savoir que ces symptômes et leur intensité sont variables d’une personne à l’autre et qu'effectivement plus la personne avait un usage régulier, plus ces troubles peuvent être difficiles à vivre et représenter un véritable obstacle vers l’arrêt (voir fiche ci-joint à la rubrique dépendance).

Il semble en ce qui vous concerne, que vous soyez parvenue à les supporter alors que la description que vous faites de votre amie reste bien préoccupante.

Vous évoquez des idées suicidaires et un comportement que vous définissez comme insensé, déraisonnable et qui vous inquiète. Nous vous invitons à dire votre inquiétude à votre amie en dehors de tout jugement sur son

attitude et en lui précisant que vous comprenez qu'elle puisse éprouver des difficultés puisque vous savez les symptômes de sevrage difficiles à supporter. L'idéal serait de lui suggérer de se rapprocher d'une Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) où elle pourrait rencontrer un professionnel spécialisé en addictologie pour faire un bilan de sa consommation et être aidée dans les difficultés qu'elle rencontre. Elle y sera accueillie de façon bienveillante et sans jugement.

Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites. Il est possible de s'y rendre seule, sans les parents ni avis du médecin. Nous ne disposons pas des informations sur votre ville de résidence, aussi nous vous joignons deux liens ci-dessous ; un pour une CJC à Nantes, l'autre pour effectuer votre propre recherche si Nantes ne convenait pas tout en découvrant par une petite vidéo ce qu'est une CJC. Vous pouvez également proposer à votre amie de l'y accompagner si vous sentez que ça pourrait l'aider et la soutenir.

En dehors de ces consultations en addictologie, votre amie pourrait trouver de l'aide auprès de La Maison des Adolescents. Nous vous indiquons également les liens vers deux structures de ce type situées dans votre département. Les jeunes y sont accueillis en consultations individuelles, avec ou sans rendez-vous et l'accès est gratuit.

En attendant pour vous-mêmes, nous vous conseilons de parler de la situation de votre amie à un adulte en qui vous avez confiance, ce peut être par exemple à l'infirmière du lycée, à un professeur plus réceptif(sans même parler de sa consommation de cannabis) , pour ne pas rester seule avec cela ; en effet, votre amie évoque à plusieurs reprises des envies suicidaires, ce qui traduit un véritable mal être qu'il est prudent de ne pas minimiser.

Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi, vous ou votre amie, nous contacter de façon anonyme et gratuite au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat de 14h à minuit via notre site. Pour elle, cela peut être un premier pas pour confier ses difficultés avant de se rendre dans une CJC.Sinon, elle pourrait aussi joindre par téléphone au 0 800 235 236 ou par chat le service **Fil Santé Jeunes** (pour les 12-25 ans) dont nous vous communiquons également le lien en fin de message.

En espérant qu'avec ces différents conseils et pistes proposées vous, tout comme votre amie, allez trouver l'aide dont vous avez besoin,

Bien cordialement

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

OPPELIA Le Triangle : CSAPA

18, rue de Bouillé
44000 NANTES

Tél : 02 40 48 48 58
Site web : www.oppelia.fr/le-triangle-nantes
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h30-12h30 et de 14h-17h30 Mardi ouvert uniquement de 9h30 à 12h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous au 32 quai de Versailles à Nantes - Contact au 06 73 13 10 89.
Substitution : Initialisation et délivrance de traitement de substitution dans le cadre d'un suivi médico, psycho-social.

Voir la fiche détaillée

Autres structures :

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Qu'est ce qu'une CJC ?

Autres liens :

- Fil Santé Jeunes