

Vos questions / nos réponses

## Entamer un dialogue / engendrer un motivation

Par [Profil supprimé](#) Postée le 21/08/2018 17:59

Bonjour,

Cela fait plusieurs mois, voire quelques années que je constate une augmentation de la consommation de cannabis chez mon petit ami. Actuellement il en consomme 2 joints/ jour en semaine : le soir en rentrant puis après manger. Il en consomme plus dans le week-end et soirée avec ses amis qui sont aussi consommateurs.

Je sens qu'il est dépendant, car dès qu'il n'en a plus, il va en rechercher et s'il n'en trouve pas, il déprime et n'a pas le moral.

Ce qui me fait réagir et me pousse à vous écrire c'est qu'hier soir cela a pris un nouveau tournant.

N'ayant pas de cannabis à sa portée, il a bu 1 bouteille de bière et un reste de passoa (dans mon souvenir, elle n'était pas beaucoup entamée et en sachant qu'il n'aime pas ce dernier alcool).

Ça me fait vraiment peur et ça m'angoisse. Je lui ai demandé s'il y avait encore du passoa et il m'a répondu oui pourquoi ? Je lui ai répondu "juste comme ça pour savoir". Mais dans son regard et son intonation j'ai senti qu'il avait peur et/ou se disait que je "pense qu'il est toxico" comme il le dit.

De mon point de vue il recherche chaque jour cet état "planant" qu'il peut avoir avec le cannabis ou l'alcool. Je me demande si mes angoisses sont légitimes. Qu'en pensez vous ?

J'aimerais savoir aussi comment je peux l'aider ou quel organisme / professionnel me tourner ? Que dois je faire ? Que doit il faire pour s'en sortir ?

C'est quelqu'un qui n'a pas confiance en lui et culpabilise au fond beaucoup d'être dans "cet état". Mais il est susceptible aussi. Il se braque souvent quand je lui expose les points de vue, tous sujets confondus.

Merci pour votre réponse

Amandine

---

Mise en ligne le 22/08/2018

Bonjour,

Le fait que votre petit ami se reporte sur l'alcool lorsqu'il n'a plus de cannabis peut effectivement témoigner du fait qu'il éprouve le besoin de modifier son état au travers des effets de produits psychoactifs. Lui seul pourrait vous dire exactement ce qu'il recherche dans ses consommations mais, le cannabis comme l'alcool sont souvent utilisés pour calmer des angoisses, pour détendre ou relaxer, pour faciliter l'endormissement...

Lorsque des consommations deviennent très régulières et/ou abusives, lorsqu'elles augmentent avec le temps (en fréquence ou en quantité), lorsque l'absence de produit met la personne en difficulté, la question d'un usage problématique peut se poser en effet. Si votre petit ami se sert du cannabis pour pallier à des difficultés intérieures (angoisses, mal être...) et qu'il a le sentiment de ne pas pouvoir faire sans sous peine de se sentir trop mal, alors peut-être pouvez-vous lui suggérer de rencontrer un professionnel pour faire le point.

L'aide la plus spécialisée se trouve en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ou en CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) pour les moins de 25 ans. Les prises en charge qui y sont proposées aux consommateurs de cannabis désireux d'arrêter ou de réduire leurs consommations relèvent principalement d'un accompagnement psychologique via des rendez-vous réguliers. Ces consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites. Tous les contacts de CSAPA et de CJC sont consultables sur notre site via la rubrique "Adresses utiles" dont nous vous joignons le lien ci-dessous.

Pour la suite de vos échanges sur le sujet avec votre petit ami, peut-être avez-vous intérêt à tenir compte de ce que vous percevez de son manque de confiance, de sa culpabilité et de sa susceptibilité. Plutôt que de lui exposer vos "points de vue", pourquoi ne pas l'encourager à tenter de vous livrer les siens. Comme nous l'évoquons plus haut, il est possible que l'usage de cannabis masque certaines difficultés intérieures qu'il ne parvient pas à dépasser et qui l'entravent dans sa vie de tous les jours. Cela peut valoir la peine dans vos discussions à venir de tenter de vous décaler un peu de ses recours au produit pour comprendre à quoi éventuellement cela vient répondre. Ce seront des pistes qu'il pourra, s'il le souhaite, travailler plus en profondeur en consultation spécialisée.

Si l'un comme l'autre souhaitez revenir vers nous pour échanger plus directement et plus précisément, n'hésitez pas à le faire bien sûr. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Cordialement.

---

**En savoir plus :**

- ["Adresses utiles"](#)