

Vos questions / nos réponses

Mon copain doit arrêter de fumer des joints

Par [Profil supprimé](#) Postée le 04/10/2018 20:49

Bonjour je viens vers vous parce que j'ai besoin d'aide.
Mon copain a arrêté de fumer des joints depuis bientôt deux semaines pour pouvoir récupérer son permis de conduire. Mais il est invivable, violent verbalement et limite physiquement, ce n'est jamais de sa faute toujours de la mienne. Enfin vous comprenez. Je n'en peux plus je pleure tous les jours parce que tous les jours on se prend la tête pour un rien et tous les jours il est méchant. Alors d'accord il est en manque mais ce n'est pas une vie.. j'ai des envies de le quitter alors que je l'aime comme une folle. Je ne sais plus quoi faire... aidez moi s'il vous plaît ????

Mise en ligne le 05/10/2018

Bonjour,

Vous décrivez une situation de tensions quotidiennes et nous comprenons bien votre désarroi pour savoir comment gérer cette période. L'arrêt d'une consommation de cannabis n'est pas toujours facile et il n'est pas rare qu'elle génère des tensions.

Vous évoquez le manque, nous préférons parler de syndrome de sevrage, d'effets liés à l'absence de cannabis. Nous vous joignons un lien ci-dessous à ce sujet.

Parmi les effets au sevrage, le sentiment de mal-être, de stress, l'agitation, l'irritabilité voire l'agressivité sont observés chez les consommateurs réguliers aussi, les réactions de votre compagnon s'expliquent effectivement par l'absence de cannabis qui plus est était peut-être venu apaiser un état de nervosité, d'anxiété naturel à l'origine.

Ces effets liés au sevrage sont variables d'une personne à l'autre tant dans leur intensité que dans la durée, ils peuvent durer de une à 4 semaines, si cela peut paraître long, il est important de garder à l'esprit que cela va s'arrêter et que chaque jour passé est un pas supplémentaire vers le but à atteindre. Il est utile de réfléchir à la façon de les anticiper et de les gérer au mieux afin de ne pas en subir des conséquences trop douloureuses ; à chacun de trouver ses propres réponses (activités sportives, artistiques, loisirs,...).

Afin d'éviter tout conflit et de tenter de limiter l'agressivité dont vous êtes victime, peut-être pouvez-vous lui dire votre compréhension de ses difficultés, votre volonté de l'aider et le soutenir dans cette démarche sans savoir comment vous y prendre et lui demander quelles sont ses attentes vis-à-vis de vous.

Par ailleurs, il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dans lesquels des professionnels spécialisés proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites aux usagers qui rencontrent des difficultés dans la démarche vers l'arrêt mais également à l'entourage souvent démunie dans la situation. Nous vous invitons à vous en rapprocher afin d'y être aidée à prendre du recul, faire le point sur les limites de ce que vous pouvez tolérer, ce que vous ne pouvez plus accepter, être soutenue.

Ne disposant d'aucune indication de votre département de résidence, nous vous joignons un lien ci-dessous qui pourra vous permettre d'effectuer votre propre recherche.

Si vous souhaitez évoquer la question sous forme d'échanges, vous pouvez nous contacter de façon anonyme et gratuite 7 jours sur 7 au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [Est-il possible d'arrêter seul le cannabis](#)
- [Comment aider un proche](#)
- [Se faire aidée](#)