VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SOUTENIR QUELQU'UN

Par Profil supprimé Postée le 12/06/2013 21:57

> J'explique brièvement la situation. Je fréquente un gars qui consomme de la marijuana depuis deja quelques années. Il m'a confié qu'il aimerait arrêter de consommer et a déja commencé son sevrage. Il a l'air tres motivé à cesser et même si je ne suis vraiment pas familière dans ce domaine, je sais qu'il est difficile d'arrêter. De plus il fume la cigarette donc je me demandais ce que moi je pouvais faire pour le soutenir dans cet démarche.

Mise en ligne le 13/06/2013

Bonjour,

Arrêter de fumer du cannabis n'est pas toujours difficile. Cela varie selon son état (psychologique, physique) au moment de l'arrêt, des raisons qui font que l'ont veut arrêter, qui peuvent être plus ou moins motivantes, mais aussi des problématiques qui font que l'on fume. Il peut en effet être plus difficile d'arrêter pour quelqu'un qui consomme pour calmer sa nervosité que pour une autre personne qui fume par plaisir. Ce n'est donc pas le cannabis en soi qui détermine le niveau de dépendance, mais plus la personnalité de celui qui en consomme, et surtout la problématique qui amène la personne à fumer.

L'important pour le soutenir est de ne pas porter de jugement au sujet de ses consommations, et de ne pas hésiter à lui demander en quoi vous pouvez l'aider. Le soutien est une notion assez subjective, et seul votre ami pourrait vous expliquer ce qu'il attend de vous. Pour certains cela sera d'être un peu en retrait dans la relation, pour d'autres au contraire d'être plus présent et de dialoguer.

Si vous deviez vous rendre compte que cette position est difficile à tenir pour vous, sachez que vous pouvez nous contacter pour en parler. Votre ami peut lui aussi nous contacter s'il souhaite évoquer sa situation. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe).

Cordialement.