VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMPAGNON DÉPRESSIF, ANXIEUX, HYPERSENSIBLE, INSOMNIAQUE, SUICIDAIRE ET ACCRO AU CANNABIS

Par Profil supprimé Postée le 29/10/2018 23:45

Bonjour, j'ai 20 ans et je vis depuis 2 ans avec mon compagnon de 21 ans que je connais depuis 6 ans et que j'aime plus que tout. Je commence a me sentir vraiment impuissante face a tous ses problèmes.
Voila depuis son enfance il est déjà quelqu'un d'anxieux, insomniaque et hypersensible. Au début de son adolescence il a commencé a être dépressif et a fumer du cannabis le soir avant de dormir, pour réussir a dormir. Maintenant il ne peut plus se passer de ses 2 ou 3 joints chaque soir et pense au suicide. En voyant d'autres témoignages je me dis que 2 ou 3 joints par jour ce n'est rien mais je m'inquiète de l'avenir. J'aimerai avoir un avenir serein avec cet homme. On est jeunes et je ne suis pas sûre d'être prête à accepter de le voir augmenter les doses au fil des années. Je ne veux plus le voir se detruire. Je ne sais pas quoi faire et par ou commencer pour l'aider, il est comme enseveli sous tous ses problemes. J'ai essayé les huiles essentielles relaxantes, les massages, voir un psy et bien d'autres choses. Il vient de commencer à prendre des anxiolytiques mais je m'inquiète du melange avec le cannabis... Bref j'aimerais des conseils pour l'epauler dans ses multiples guérisons ... Merci d'avance

---

Mise en ligne le 30/10/2018

Bonjour,

Nous comprenons votre inquiétude concernant votre petit ami et votre sentiment d'impuissance face à cette situation. Vous nous dites qu'il est anxieux, insomniaque et hypersensible depuis son enfance, puis qu'il a commencé à être dépressif et à fumer du cannabis depuis son adolescence. Tout cela doit être difficile à vivre pour lui, mais également pour vous.

Il serait intéressant qu'il puisse rencontrer un professionnel de santé, tel qu'un médecin, un homéopathe ou encore un acupuncteur pour traiter son hypersensibilité. En effet, ce que vous nous décrivez, l'anxiété, l'insomnie, l'état dépressif ou encore le fait de fumer du cannabis peuvent découler de son hypersensibilité. Etre hypersensible fait que la personne vit ses émotions de façon plus intense qu'une autre personne et cela peut entrainer des tensions. Si ces dernières ne sont pas évacuées, elles peuvent mener à un état dépressif, anxieux et générer de l'insomnie.

Par ailleurs, nous n'avons pas beaucoup d'éléments concernant l'enfance de votre ami mais s'il a vécu des choses difficiles, cela peut engendrer également une accumulation de tensions. Celles-ci peuvent conduire à un mal-être, qui peut être apaisé grâce à l'effet relaxant généré par le cannabis. Cela dit, ce produit étant un perturbateur, il agit parfois au contraire en venant renforcer l' anxiété déjà présente. Par ailleurs, cette substance modifie l'état de conscience et permet de ce fait de se déconnecter de ses émotions.

Vous nous dites qu'il prend depuis peu des anxiolytiques, ce traitement va effectivement l'aider dans un premier temps à surmonter ses angoisses. Cependant, il est très souvent nécessaire qu'un traitement médicamenteux soit accompagné d'une prise en charge sur le plan psychologique (soit par un psychologue ou un psychiatre et/ou encore un pédopsychiatre). Ces professionnels proposent des entretiens pour aider les personnes à surmonter leurs difficultés, de manière bienveillante et non jugeante. Elles les aident à comprendre ce qui est à l'origine de leurs difficultés, à les accepter et à les dépasser progressivement.

Nous entendons que vous êtes tous les deux en souffrance, et nous vous conseillons de rencontrer des professionnels spécialisés en addictologie mais aussi spécialisés en santé mentale. Pour cela, nous vous joignons des liens en fin de réponse, vers la Maison des Adolescents de Grenoble d'une part, ainsi que vers une CJC, Consultation Jeunes Consommateurs. Des professionnels habitués à recevoir des adolescents et jeunes adultes pourront vous accueillir et vous apporter une aide adaptée.

Il existe également un numéro d'aide pour les jeunes en difficulté, ainsi qu'un site internet dédié à des questions que vous vous posez peut-être. C'est Fil Santé Jeunes, nous vous donnons également le lien en fin de message.

Nous tenons aussi à rajouter le numéro de Suicide Ecoute, destiné aux personnes ayant des idées suicidaires, mais aussi à leurs proches qui ont besoin de soutien. Leur numéro est le 01 45 39 40 00, appel anonyme tous les jours, 24h/24. N'hésitez pas vous-mêmes à les contacter dans un premier temps pour obtenir des conseils appropriés à votre situation. Il est important de ne pas rester seule face à cette situation particulièrement anxiogène et il apparait vraiment nécessaire que vous puissiez trouver du soutien.

Vous pouvez de la même façon nous appeler si vous souhaitez parler davantage de la situation. Nos conseillers sont à votre écoute et disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13, appel anonyme et gratuit.

Avec tous nos encouragements pour faire face à cette période difficile,

Bien à vous.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CSAPA POINT VIRGULE

19, rue des Bergers
38000 GRENOBLE

Tél : 04 76 17 21 21
Site web : www.codase.org/csapa/
Secrétariat : Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14 h à 18h ; jeudi de 14h à 19h ; vendredi de 9h à 12h puis de 14h à 17h avec possibilité de laisser un message sur le répondeur afin d'être rappelé
Accueil du public : Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14 h à 18h ; jeudi de 14h à 19h ; vendredi de 9h à 12h puis de 14h à 17h avec possibilité de laisser un message sur le répondeur afin d'être rappelé
Consultat° jeunes consommateurs : Des entretiens peuvent être assurés pour les moins de 25 ans dans le cadre de la CJC pour de nouvelles demandes - places disponibles sur Voiron sans difficultés mais nécessitant un déplacement
COVID -19 : Avril 2022 : accueil en présentiel sur rendez-vous (téléconsultations et visio-consultations possibles au cas par cas)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Maison des adolescents sur Grenoble
- Fil Santé Jeunes
- Qu'est ce qu'une CJC ?

Autres liens :

- Ligne d'écoute - suicide