© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Aidant-Deprime/dépression arrêt cannabis

Par Juju1103 Postée le 17/04/2023 08:19

> Bonjour, Mon compagnon fume du cannabis depuis environ 5ans à raison de 2 à 4 joins par jour, le soir. Il a pris la décision d'arrêter pour diverses raisons notamment la prise de poids et son âge (26ans). C'est une personne qui a eu un passé très difficile (père violent et alcoolique qui l'abandonne à ses 6ans, accident de voiture avec au total deux mortes, perte d'un pouce au travail). De plus, depuis sa promotion au boulot, il s'est vu abandonner par tous ses amis par jalousie. Il m'a indiqué qu'il avait commencé le cannabis à cause de son ex petite copine qui s'est désisté suite à leur désir d'emménager ensemble, puis rupture (« je me suis retrouvé seul »). Globalement, c'est un énorme sentiment d'abandon et de solitude. Depuis l'arrêt du cannabis depuis 1 semaine, je le vois horriblement triste et sans aucune envie. Il m'a indiqué ne vivre qu'à travers moi. Il a vu ces derniers mois une psychologue pour maîtriser sa frustration/stress qui se manifestait par de la colère. Je lui ai conseillé d'aller la revoir. Cet état est-il normal après l'arrêt ? Est-ce que c'est quelque chose de passager ? Que puis-je faire à mon échelle ? En vous remerciant pour votre aide. Bonne journée.

Mise en ligne le 20/04/2023

Bonjour,

Nous entendons bien votre question sur les effets de sevrage du cannabis et sur l'attitude à adopter pour soutenir votre compagnon durant cette période.

Après un arrêt du cannabis, il est fréquent de ressentir une tristesse importante, un afaiblissement de l'envie et de la motivation. Cet effet est passager et la motivation, l'énergie, l'appetit, le sommeil reviennent progressivement.

En général, la première semaine d'arrêt est la plus difficile à vivre. Vous pouvez rassurer votre compagnon en lui indiquant que les effets diminuent généralement à partir de la deuxième semaine d'arrêt.

Vous avez tout à fait bien fait d'encourager votre compagnon à reprendre contact avec sa psychologue. Cela lui permettra d'avoir un soutien complémentaire au vôtre.

Vous pouvez également lui proposer de nous contacter lorsqu'il se sent mal en raison du sevrage. Parfois, un dialogue de quelques minutes avec une personne tierce peut vraiment permettre de faire diminuer le mal-être.

Nous sommes joignables tous les jours de 08h à 02h au 0 800 23 13 13. Nous répondons également sur le tchat internet de 08h à 00h du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end. Le service est gratuit et anonyme.

De votre côté, vous pouvez être là en lui proposant des activités communes et une écoute ponctuelle. Celà dit, il est important que vous ne vous sentiez pas entièrement responsable de son bien-être. C'est pour cette raison que nous vous encourageons autant que possible à le diriger vers des services d'aide extérieurs.

Si vous souhaitez en discuter de façon plus approfondie avec un.e écoutant.e, vous pouvez aussi nous contacter pour vous même.

Nous espérons avoir vous apporter des renseignements et vous souhaitons bon courage,

Bien cordialement,