© Drogues Info Service - 16 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

comment aider

Par Profil supprimé Postée le 14/01/2014 19:51

> Bonjour, mon copain consomme des joins plusieurs foi par semaine et il veux arrêter. il ma demander de l'aidez mais je ne sais pas comment m'y prendre. il consomme depuis 4ans et j'ai peur qu'il gâche son avenir pour ça. j'aurais besoin d'avoir des pistes de comment l'aidé a arrêter et comment l'aider a passer a travers ses rage de drogue ???

Mise en ligne le 16/01/2014

Bonjour,

Votre copain fume depuis plusieurs années et souhaite arrêter. C'est très positif. Pour cela, il vous a demandé de l'aide mais vous ne savez pas trop comment vous y prendre.

Le dialogue est sans doute la première chose que l'entourage peut proposer à la personne qui essaie d'arrêter. En effet, se montrer disponible pour en parler, échanger sur ce qu'il ressent, ce qui est difficile, ce qui l'est moins... tout cela est souvent d'une grande aide, car la personne se sent alors soutenue dans sa démarche.

Il existe de nombreuses raisons de fumer, qui sont propres à chacun. On peut fumer de façon récréative, avec les amis, en soirée, lors d'occasions spéciales. Mais on peut fumer aussi de façon plus solitaire, pour des raisons personnelles, parce qu'on se sent mal et que le cannabis donne l'impression d'aller mieux... ou d'oublier qu'on va mal. Réfléchir au rôle que le cannabis joue est important lorque l'on décide d'arrêter, car quand on comprend à quoi il nous sert, on est plus à même de trouver des solutions de "remplacement", c'est-à-dire de trouver d'autres façons de soulager le malaise, le mal-être qu'on l'on ressent.

Vous nous demandez comment l'aider à passer "à travers ses rages de drogues". Nous supposons que vous faites allusion aux périodes de manque qu'il risque de ressentir lorsqu'il ne fumera plus. Dans ces moments, la personne peut se sentir très angoissée, énervée, irritable voire agressive, ou plutôt déprimée. Ce qui est important, c'est de se rappeler que ces moments sont transitoires et que, généralement, en quelques semaines, tout rentre dans l'ordre. Prévoir à l'avance quoi faire en cas de crise peut s'avérer utile. Vous pouvez donc encourager votre ami, et chercher avec lui, ce qu'il peut faire pour se faire du bien lorsqu'il a très envie de fumer. Le sport, la lecture, la musique, une ballade, voir des gens qu'on aime, parler... et bien d'autres choses encore en fonction des centres d'intérêt de chacun. Tout cela aide à passer les moments difficiles.

Toutefois, si cet arrêt semble trop douloureux pour lui, il peut s'adresser à des professionnels qui l'accompagneront afin que les choses se passent au mieux. Il peut pour cela contacter une Consultation Jeunes Consommateurs dont vous trouverez les coordonnées ici. De la même façon, si vous vous sentez démunie pour aider votre ami, ou si vous souhaitez en parler un peu parce que cette situation vous pèse, vous pouvez vous aussi vous adresser à cette consultation.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, vous et/ou votre ami pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.