

Vos questions / nos réponses

Sevrage d'un proche.

Par [Profil supprimé](#) Postée le 08/12/2018 12:52

Bonjour, mon frère de 17ans est consommateur de cannabis depuis environ 2 ans. Il diminue actuellement sa consommation et ressent des symptômes de sevrage : fatigue, réveils nocturnes, irritabilité et céphalées. J'aimerais pouvoir l'aider à diminuer ses symptômes mais je ne sais pas quoi lui conseiller. Il ne souhaite pas se rendre dans un centre d'aide car il en a eu une mauvaise expérience.

Mise en ligne le 11/12/2018

Bonjour,

Votre petit frère est en sevrage de cannabis et ressent divers symptômes qui rendent sa démarche difficile. Vous souhaiteriez l'aider à se sentir mieux et vous nous demandez des conseils.

Les symptômes de sevrage présents chez votre frère se retrouvent assez couramment.

La dépendance au cannabis étant psychologique, il n'existe pas de traitement spécifique à son arrêt. Les symptômes devraient s'apaiser d'eux-mêmes progressivement dans les jours à venir. Certains, comme les troubles du sommeil, l'anxiété, la fatigue par exemple peuvent durer jusqu'à quelques semaines. Il faut compter environ un mois pour ressentir une réelle amélioration de l'état général.

Votre frère ne veut pas aller consulter car il a visiblement eu une mauvaise expérience dans le passé. Nous pouvons comprendre que cela puisse être difficile pour lui de refaire à nouveau confiance, mais nous tenons à préciser que chaque consultation est différente. Lorsqu'on se rend chez un professionnel de santé, il s'agit d'une rencontre entre 2 personnes. Certaines rencontres ne répondent pas forcément à nos attentes mais cela ne veut pas dire que ce sera la même chose ailleurs. Il serait donc bénéfique que votre frère essaye de réitérer l'expérience afin qu'il puisse bénéficier d'un accompagnement adapté à ses besoins.

En attendant, vous pouvez essayer de lui conseiller de faire tout ce qui est dans son possible pour se détendre au maximum car il est possible qu'il « accentue » ses symptômes avec un état de stress. Faire du sport, des

activités de loisirs, prendre un bain chaud, boire des tisanes relaxantes, s'entourer de personnes de confiance, pourront l'aider à cela. Il peut également aller se renseigner en pharmacie ou auprès d'un médecin pour un traitement à base d'homéopathie.

Pour finir, il semble aussi parfois nécessaire de changer certaines de ses habitudes de vie. La consommation de cannabis étant souvent très ritualisée, il semble important de modifier son planning, l'organisation de ses journées, afin de créer du changement et d'aller vers un renouveau bénéfique pour lui.

Vous trouverez ci-joint, un guide d'aide à l'arrêt au cannabis qui pourrait lui être utile.

Si votre frère a besoin de parler, d'être soutenu, sachez également qu'il peut nous contacter, soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel gratuit et anonyme, soit par Chat, tous les jours de 14h à minuit, via notre site internet.

Bien à vous

En savoir plus :

- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)