FORUMS POUR L'ENTOURAGE

AMIE ADDICT AU CANNABIS

Par Capucin Posté le 24/10/2020 à 14h53

Bonjour
J ai une amie qui presente une addiction au cannabis. Elle consomme de plus en plus suite à une rupture amoureuse.Je ne supporte plus de la voir se mettre dans de tels états. J ai beaucoup de colère et d incompréhension en moi.
Je ne sais pas comment m y prendre sans etre jugeante et culpalisante.
Merci de votre aide.

1 RÉPONSE

Moderateur - 29/10/2020 à 10h35

Bonjour Capucin,

C'est déjà bien que vous sachiez que vous ne savez pas vous y prendre "sans être jugeante et culpabilisante". Cela veut dire que vous avez conscience que ce n'est pas la bonne approche. Cela signifie aussi que vous voudriez bien faire.

Munie de ces bonnes intentions je vous conseille, dans un premier temps, de faire un pas de côté pour vous centrer sur vos ressentis, comprendre d'où ils viennent et faire la part des choses entre ce qui, dans votre volonté d'intervenir, relève d'un problème qui vous appartient et relève du problème de votre amie. Ce n'est pas facile de faire la part des choses mais vous n'y arriverez pas si vous n'identifiez pas ce que vous "plaquez" sur votre amie et qui vous met dans cet état moralisateur à son égard.

Souvent ce genre de réaction est dictée par la peur de quelque chose, peur qui peut mettre aussi en colère. Essayez d'identifier cela puis de revenir vers votre amie.

Concernant votre amie nous comprenons qu'elle s'est réfugiée dans le cannabis pour atténuer sa douleur. Ce n'est peut-être pas l'unique raison de sa consommation mais c'est en tout cas sans doute l'une des fonctions qu'elle a donné au cannabis. C'est comme une auto-médication et quand cela arrive oui l'addiction a tendance à s'installer.

L'enjeu pour elle n'est pas d'arrêter le cannabis mais d'avoir "moins mal". Par conséquent elle n'entendra pas les discours lui demandant d'arrêter si sa douleur morale n'est pas prise en compte. Un conseil que l'on peut vous donner est donc de vous mettre d'abord à son écoute, d'essayer de voir par quelles voies elle pourrait se sentir mieux sans avoir recours au cannabis.

Enfin, votre amie, même si elle rejettera les demandes d'arrêt du cannabis venant de vous, reste liée aussi à vous. C'est-à-dire qu'elle entendra au moins vos inquiétudes à son égard, que vous pouvez lui servir de miroir en soulignant ce que sa consommation change chez elle, ce qu'elle y perd. Mais pour le reste il faut que vous lui laissiez suffisamment d'espace et de possibilité de choisir pour qu'elle fasse son chemin, qu'elle arrive à se dire que le cannabis lui apporte finalement plus de problèmes que de solutions. Elle est la seule à pouvoir prendre la décision de faire quelque chose pour changer quelque chose dans sa consommation (diminuer, faire des pause, arrêter....). Cela peut prendre du temps, il faut être patiente.

La patience, l'écoute, la compréhension et un certain "parler vrai" sont les armes des bon amis. Mais vous ne pouvez pas décider à sa place ni l'obliger.

Cordialement,

le modérateur.