VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

JE SUPPORTE PLUS QUE MON CONJOINT FUME DES JOINTS!!

Par LessGa Postée le 28/05/2022 10:10

Bonjour , Je sis dans une impasse et je sais pas comment faire pour améliorer la situation. Mon conjoint fume que des joints et ca commence dès le réveil. Je suis enceinte de 8 mois et j'ai peur pour notre avenir , notre future vie de famille. J'aimerai l'aider , le raisonner mais j'ai pas l'impression qu'il soit motivé à arrêter.

Mise en ligne le 01/06/2022

Bonjour,

Vous vous inquiétez de l'impact de la consommation de cannabis de votre compagnon sur vos projets d'avenir. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre service afin de ne pas rester seule avec vos inquiétudes.

Nous ne savons pas si vous avez pu discuter de vos inquiétudes avec votre conjoint. Si ce n'est pas encore le cas, nous vous encourageons à ouvrir le dialogue avec lui. Vous pouvez par exemple évoquer les bouleversements à venir liés à l'arrivée du bébé, le rythme de vie et de sommeil qui vont en être impactés. Vous pouvez également faire part de vos appréhensions quant à la place du cannabis dans la vie quotidienne de votre conjoint. En parlant de vous et de ce que vous ressentez, cela permet de ne pas juger ou stigmatiser sa consommation, mais plutôt de recentrer la discussion sur vos inquiétudes légitimes (en particulier avec l'arrivée du bébé), et de questionner son rapport au cannabis (est-ce une habitude, un besoin, une façon de gérer ses émotions, quelque chose dont il n'imagine ne pas pouvoir se passer ?).

Arrêter le cannabis est une démarche qui peut se révéler très difficile, tant dans le changement des habitudes que dans les symptômes de sevrage. Pour arrêter, il est possible d'être aidé (par ses proches, et par des professionnel-le-s). Cependant, la motivation est essentielle: c'est une décision qui doit venir de la personne. On ne peut ni arrêter ni décider d'arrêr à sa place.

Cette décision survient souvent après une prise de conscience sur les limites du cannabis: les bienfaits s'atténuent (plus vraiment de "défonce" ni d'apaisement) tandis que les effets indésirables (anxiété, repli sur soi, démotivation, par exemple) deviennent de plus en plus présents. Si votre conjoint n'est pas volontaire pour arrêter pour le moment, il vous est tout de même possible de discuter avec lui de ce qu'il recherche dans le cannabis, et de discuter de ce que lui procurent ses consommations. Peut-être que cette discussion pourrait déjà lui permettre d'avoir un regard plus critique par rapport au cannabis et à ce qu'il y retrouve aujourd'hui.

La décision d'arrêter peut émerger après un temps de réflexion, dont on ignore la durée. Cela peut être éprouvant pour les proches, entre la frustration de ne rien voir bouger ou l'impuissance ressentie. En cas de besoin, nous vous proposons de recontacter notre service par téléphone (au 0 800 23 13 13, entre 8h et 2h), ou par tchat (entre 14h et minuit). Notre équipe pourra prendre le temps d'échanger autour de votre situation et de vous soutenir.

En fin de réponse, nous vous glissons deux articles de notre site internet consacrés à la posture de l'entourage vis-à-vis d'un proche consommateur.

Notre service est ouvert tous les jours sans exception, n'hésitez pas à revenir vers nous.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Il ne veut pas arrêter...
- Comment aider un proche ?