© Drogues Info Service - 31 juillet 2025

Forums pour l'entourage

Conjoint et cannabis

Par Profil supprimé Posté le 08/04/2019 à 08h15

Bonjour,
J aurais besoin d aide pour voir plus clair sur la situation de mon conjoint. Nous sommes ensemble depuis environ 2 ans. Il a 30 ans. Quand nous nous sommes rencontrés, il m avait caché qu il fumait un joint tous les jours, étant non fumeuse. Quand je l ai découvert (quand nous nous sommes installés ensemble) je n ai pas trop posé de questions puisque je voyais qu il était mal à l aise, mais j ai compris qu il fumait tous les jours. J ai toujours dédramatise car il "fume peu" (1 joint par jour) et je ne vois pas de changement de comportement avant et après avoir fumé. Cependant, il y a quelques mois, il m a fait part de son envie d arrêter, m expliquant qu il en avait moins besoin car beaucoup plus calme depuis que l on est ensemble. Je l ai alors beaucoup valorisé et motivé (peut être trop?), il a arrêté quelques semaines puis s est remis à fumer en cachette. Je l ai mis sur le fait accompli pour qu il m avoue avoir repris.
C est là que j ai commencé à m inquiéter..il fume peut être peu, mais a l air dépendant, et c est quand même quasi tous les jours...de plus il a un métier ou il conduit...
Que dois je faire? J aimerais me rendre dans un CSAPA mais le soucis est que je travaille en milieu médical et je suis amenée à croiser les personnes qui y travaillent...
Je vous remercie de m avoir lue.

3 réponses

Profil supprimé - 08/04/2019 à 21h26

Vous n'êtes pas obligée de vous rendre en CSAPA. Il est surement nécessaire que votre ami demande de l'aide. Il est tout à fait possible qu'il utilise le cannabis comme un anti-dépresseur. Il a besoin d'accompagnement d'un professionnel. Il existe des addictologues qui ont des cabinets en ville. Un bon psychiatre peut l'aider et prendre en charge ses difficultés psychologiques. De plus, c'est lui qui doit aller au CSAPA, pas vous Ne dramatiser pas, m^me si il refume, ça fait partie de sa vie, il faut du temps pour se défaire d'un produit psychotrope... Bon courage à vous deux!

Moderateur - 10/04/2019 à 08h42

Bonjour Happinesst,

Pour compléter un peu la réponse de lorete, je crois qu'il faut souligner que l'important est qu'il ait malgré tout envie d'arrêter de fumer. Y compris s'il est ambivalent par rapport à cela. L'arrêt ne se fait pas forcément du premier coup, même à 1 joint par jour. Il serait intéressant de poser plusieurs questions :
- quelle "fonction" particulière a ce joint qu'il n'arrive pas à quitter ?

- y a-t-il une activité, un changement d'habitude, un aide qui permettrait de diminuer le besoin qu'il a de consommer ce joint ?
- à quelle heure et accompagné de quels rituels il le consomme ?
- qu'est-ce qui l'a poussé à reprendre selon lui et qui a facilité cette reprise ? Il peut y avoir plusieurs facteurs (ennui, rencontre d'un ami fumeur, reste de shit ou d'herbe gardé à portée de main, etc.)
- qu'est-ce qu'il pourrait changer ou mettre en place la prochaine fois qu'il arrête pour que les conditions changent et qu'il se donne plus de chances de ne pas rechuter ?
- enfin, quel rôle pouvez-vous éventuellement joué pour l'aider ?

Il existe une raison importante pour qu'il arrête de nouveau rapidement : son métier où il conduit. Mais cette prise de risque ne semble pas suffisante pour en faire une motivation. Il a aussi manifesté qu'il éprouvait peut-être moins le besoin de fumer car le fait d'être avec vous le calmait naturellement. Cela ne fait pas une motivation non plus mais le fait qu'il ait exprimé cela montre que c'est une raison qu'il avait de vouloir abandonner le cannabis. Cette rechute montre cependant que c'est un peu plus compliqué que cela.

Donc, quelles motivations supplémentaires pourrait-il trouver à vraiment vouloir arrêter le cannabis et résister à la tentation d'en reprendre ? Par exemple quels projets pourrait-il avoir ou quelles activités pourrait-il se permettre de faire grâce à son abstinence ? Et à nouveau, en quoi pouvez-vous éventuellement l'aider ?

Dans votre récit on sent que vous avez une relation solide avec lui, où il est possible de parler même si, lorsqu'il a rechuté, il a fallut que ce soit vous qui le confrontiez à sa consommation. Cultivez ce dialogue au sein de votre couple.

Et quant à consulter en CSAPA, vous n'êtes pas la première à énoncer une réticence à y aller alors que vous travaillez vous-même dans le secteur médical. Cependant, si vous avez affaire à des professionnels de qualité vous aurez affaire à des personnes bienveillantes et qui ne jugeront pas la situation. Tout se fera dans la confidentialité et, si vous êtes amenés à rencontrer ces personnes dans votre cadre professionnel, vous pouvez faire l'hypothèse que cela peut créer aussi une connivence entre vous. Il serait paradoxal que les personnes qui ne peuvent pas demander d'aide soient celles qui précisément aident les autres. Faites confiance aux personnes formées pour qu'elles adoptent la bonne distance avec vous en fonction des circonstances et le cas échéant n'hésitez pas à aborder la question lorsque vous êtes en consultation.

Cependant le passage en CSAPA n'est pas forcément nécessaire à ce stade de la situation. En réinvestissant le dialogue qui existe entre vous, en l'aidant à se poser des questions sur ce qui s'est passé et sur sa motivation pour la suite, vous pouvez l'aider à cheminer. En espérant qu'il décide de nouveau d'essayer d'arrêter assez rapidement (ne serait-ce que pour son travail). Dans tous les cas défendez votre couple, votre relation avec lui et la nécessité de jouer franc-jeu entre vous.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 23/04/2019 à 17h14

Je vous remercie de votre reponse.
Je reviens vers vous car je suis à nouveau en difficulté. Pour répondre à vos questions, il fume tous les soirs un peu à la même heure, un petit moment détente dans le jardin.
Je lui avais proposé de remplacer cela par du sport par exemple mais il n avait pas l air très enjoué...
En discutant, il m a bien dit qu il ny avait pas de changement de comportement avant ou après avoir fumé, que cela ne l aidait pas a dormir non plus...il m avait dit avoir mis à la poubelle ce qui lui restait mais j avais des suspicions au vu des odeurs dans le jardin.

Il m a alors avoué qu il avait juste fumé aujourd'hui mais je me doute donc que c est faux et qu il n avait pas jeté ce qu il lui restait.. que faire devant tant de mensonges? Je suis perdue...