© Drogues Info Service - 5 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Mon copain fume et ça me gêne car je fumais avant

Par Profil supprimé Postée le 19/10/2019 09:53

Bonjour,
Voilà ça fait plus d'un an que je suis avec mon copain au début ça me gênait pas l'odeur de la fume mais ça fait 3 mois que je n'en peux plus et je deviens même agressive.
Il y a 3 ans de ça je fumais et ça a durer un an, c'était une période où j'allais mal. Ça fait 2 ans que j'ai arrêter et c'est très bien comme ça.
Comme je dis l'odeur me gêne, je m'énerve je ne peux plus, je veux même plus dormir avec lui parfois rien qu'à l'idée de sentir cette merde. Alors je sais que c'est lié au fait que j'ai fumer avant mais si ça continue comme ça je le verrai plus.
Il me dis qu'il va arrêter sauf que je lui ai jamais dis, je lui ai dis juste de pas fumer quand j'étais la mais il le fais quand même.
Qu'est-ce que je dois faire ? Qu'est-ce qu'il doit faire ?
Merci beaucoup

Mise en ligne le 22/10/2019

Bonjour,

Vous décrivez une consommation de cannabis à laquelle vous avez mis un terme il y a 2 ans et une indisposition aujourd’hui par l’odeur de la consommation de votre compagnon. Il n’est pas impossible effectivement que cette gêne soit en lien avec votre propre vécu du produit. Concernant les raisons qui conduisent votre compagnon à consommer en votre présence malgré votre demande, la question peut se poser de sa capacité à ne pas consommer.

Une consommation régulière, comme vous avez pu l’expérimenter, n’est pas le fruit du hasard et il pourrait être intéressant de réfléchir avec votre compagnon à ce qui le conduit à consommer, à ce que lui apporte le produit, à quel besoin il répond afin d’envisager ensemble ce qui pourrait lui permettre de ne pas consommer en votre présence.

Les tensions liées à la consommation sont bien souvent contre-productives et il n’est pas rare qu’elles génèrent une augmentation de celle-ci à l’inverse de l’intention de départ. Un dialogue apaisé est souvent préférable.

Si votre conjoint souhaite se libérer de sa consommation, il est important de savoir que s’il est possible de le faire seul, il est parfois nécessaire de se faire aider. Nous vous joignons à ce propos plusieurs liens d'information ci-dessous.

Si vous le souhaitez, pour une écoute et un échange plus approfondi vous pouvez également nous contacter de façon anonyme et gratuite, tous les jours au 0 800 23 13 13 ou par chat, 7j/7, de 14h à minuit.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?
- Je souhaite me faire aider
- Les Consultations Jeunes Consommateurs