© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Forums pour l'entourage

Conjoint consommateur hebdomadaire de cannabis - difficultés à vivre

Par Profil supprimé Posté le 29/01/2020 à 18h19

Bonjour à tous et à toutes,

Tout d'abord je tiens à préciser quelques points :

- Je ne suis pas contre le cannabis en soi.
- Je comprend qu'il est difficile d'arrêter.

Je suis avec mon compagnon depuis 2 ans maintenant, il va bientôt avoir 31 ans et j'ai moi-même 25 ans. Nous nous mis ensemble durant une période où il avait complètement arrêter de fumer du cannabis, il faisait une longue cure d'un an, pas dans le but d'arrêter mais dans le but de réduire sa consommation.

En parlant de consommation, j'aurai besoin de quelques conseils/précisions : il fume environ 1 à 2 joints par jour. Cela varie, des fois il s'agit d'une semaine d'affilée puis de quelques jours sans rien, l'année dernière, ça a été ça durant 2 mois en continu. Il fume 20gr de cannabis pour 2 semaines (je ne sais pas à quoi cela correspond mais il fume quotidiennement).

Mon compagnon est une personne très intelligente, il fait des études en master mais cela fait 1 an qu'il ne travaille plus, qu'il n'a plus envie. Il se lève le matin avec moi (qui travaille à l'université + mes cours) mais ne fait plus rien de ses journées, il sèche même des cours parce qu'il "n'a pas envie d'y aller". Dès que j'aborde le problème de la consommation quotidienne (et même pas du cannabis en lui-même!), il me dit que c'est moi qui ait un problème avec ça et pas lui.

Je sais qu'il a énormément d'angoisse en lui et qu'il n'arrive pas à gérer la pression mais je suis au bout du rouleau et je commence à ne plus vouloir le voir, malgré mon amour toujours présent et fort pour lui, mon souhait n'est que de l'aider mais cela finit toujours en dispute. Au début cela ne me posait pas de problème car il avait une consommation d'un joint par semaine environ, voire pas du tout pendant plusieurs semaines.

Mais aujourd'hui, c'est quotidien et je ne sais plus quoi faire. Il refuse toute aide parce qu'il "gère très bien sa consommation, il sait quand s'arrêter" mais il ne fait plus rien de la journée à part rester à l'appartement, fumer des joints et jouer aux jeux vidéos (je n'ai absolument rien contre les jeux) et quand je rentre le soir, rien n'est fait à l'appartement et il n'avance pas sur son travail de mémoire, ni de rien d'autres d'ailleurs.

Je vous en supplie, je suis au bout du rouleau, je suis épuisée de le voir s'effondrer comme ça et me voir moi dans l'incapacité d'agir sur cela. J'ai l'impression qu'il gâche sa vie et en même temps je sais qu'il fait ça parce qu'il angoisse mais c'est impossible d'en parler avec lui. car soit il s'énerve vraiment fort, soit il me dit oui oui.

Je me retrouve dans une impasse, je l'aime tellement mais je n'arrive plus à le voir comme ça. C'est égoïste de ma part je sais mais il ne fait vraiment plus rien de ses journées, il n'arrive pas à se concentrer, le mémoire ce n'est même pas la peine d'en parler il n'y touche plus depuis 1 an alors qu'il avait demandé à redoubler pour cela. Il angoisse pour tout et pour rien : argent, appartement (faire des machines, la vaisselle, la cuisine), travail, couple (oui, c'est une source de stresse pour lui).

Je me suis même demandée s'il ne voulait pas que je le quitte exprès en continuant sa consommation.

Pitié, je vous demande de l'aide et des conseils...

Bien à vous tous et toutes,

Kowaweru

3 réponses

Moderateur - 05/02/2020 à 07h27

Bonjour Kowaweru,

Tout d'abord nous tenons à vous dire que vous n'êtes pas égoïste. Il est très difficile de voir une personne que l'on aime, aller mal et s'enfoncer au fil des jours comme semble le faire votre compagnon. L'impuissance à l'aider, les difficultés du quotidien et la relation qui se perd peuvent amener à envisager la rupture. Cela est normal et vous n'avez pas à vous sentir coupable.

Le concernant, si nous avons bien compris, il est dans la phase difficile de rédaction de mémoire. C'est une phase qui marque la fin des études, l'aboutissement d'années de travail et, dans la suite logique, l'entrée dans le monde du travail.
Est-ce bien cela pour votre compagnon?

Il n'est pas rare de voir des personnes en difficulté à cette étape. En effet, c'est un travail assez solitaire et c'est l'étape que l'on vise depuis parfois de longues années. Si votre compagnon a tendance à angoisser facilement, ce type de travail peut renforcer le problème et la consommation de cannabis est sans doute une source de soulagement pour lui.
Même si vous êtes très préoccupée par sa consommation, peut-être pourriez-vous échanger avec lui sur son travail, l'inviter à vous parler de ce qu'il envisagerait après ou au contraire l'aider à se fixer de petites étapes chaque jour ou chaque semaine. Des étapes accessibles et mesurables de façon à ce qu'il reprenne son travail plus sereinement.
Il a sûrement un professeur qui le suit, qu'il pourrait contacter ou rencontrer. Cela pourrait l'aider à débloquer la situation.

Est-ce que vous pensez pouvoir envisager ce type d'échange actuellement?

Tenez-nous au courant si vous le souhaitez

Bon courage Kowaweru

A bientôt

Profil supprimé - 05/04/2020 à 20h11

Bonjour,
Je vous conseille de vous documenter sur le concept de codependance et de regarder autour de vous si vous identifiez des situations similaires. Cela peut être instructif de voir comment ce type de relations ont évolués. Une partie du Forum livre les témoignages de personnes qui ont vécu la codependance et cela peut-être très difficile d'un point de vu psychologique (lutte permanente pour se faire respecter, pour essayer d'aider l'autre à prendre une décision d'arrêt, pour conserver son couple). Ce stresse, s'il persiste, peut être dommageable pour votre santé et pour votre épanouissement.
Vous souhaitant bon courage,

Profil supprimé - 15/04/2020 à 08h32

Bonjour à tous,

Kowaweru : je me permets de réagir à votre histoire qui me semble similaire à la mienne.

Je suis en couple avec mon copain depuis bientôt 2 ans et demi et nous avons tous les deux 24 ans.
Il y a environ 1 an et demi, il m'a avoué qu'il était fumeur régulier de cannabis (je précise que je n'avais pas remarqué car nous n'habitons pas ensemble et il ne fumait jamais devant moi, hormis en soirée avec ses amis).
Il fume un (des?) joint(s) tous les soirs.

Cette révélation a été pour moi un vrai "choc" car je me suis sentie trahie.
J'avais été catégorique au début de notre relation : pas de cigarette et pas de cannabis.
Il a reconnu avoir menti pour ne pas me perdre, car il savait pertinemment que s'il m'avouait la vérité, j'aurais fui.

Depuis, je n'arrive plus à lui faire confiance.
De même, dès que j'aborde le sujet (consommation quotidienne et cannabis en général), il me répond que c'est moi qui ai un problème avec ça et pas lui.
Pour lui, il gère très bien sa consommation et n'abuse pas.
Il me trouve intolérante car il ne fume qu'un joint par jour et ce, dans l'optique de se détendre de la journée.
Tout ce que je souhaite, c'est l'aider mais nos discussions finissent toujours en dispute ou bien en suspens.

Il a fait des efforts, car selon lui, il a énormément réduit pour moi et ça lui convient mieux, car il apprécie encore plus...
Je suis complètement démunie face à ça car je suis incapable d'agir pour lui.
Tout ce que je veux, c'est l'aider à supprimer ça de sa vie car je l'aime, et le voir se "détruire" consciemment me fait beaucoup de mal.
La décision d'arrêter doit venir de lui, mais rien ne le pousse à la prendre car il vit très bien comme ça (je

précise qu'il a un travail fixe).

Nous sommes sur le point d'emménager ensemble et j'ai du mal à envisager la situation, ou même un avenir avec le cannabis dans notre vie de couple...
Ses parents sont au courant et ont eu des discussions avec lui, mais rien ne semble fonctionner...

Des conseils ? Des avis ?

Prenez soin de vous.