© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Conjoint dépendant au cannabis, il ne veut pas arrêter

Par Profil supprimé Posté le 21/10/2020 à 15h50

Bonjour tout le monde... voici mon témoignage.. je me suis mise avec mon conjoint il y as maintenant 3 ans, j'habite désormais en appartement avec lui, je l'es connu il n'était pas dépendant au cannabis... mais il en consommer de temps en temps, environs 5g par mois, au fil du temps qu'il c'est mis avec moi il a commencer à augmenter ces doses... et désormais il tourne à au moins 30g par mois... voir plus s'il le pouvais.
Il a 26 ans est il est en recherche d'emploi... je suis en formation, donc nous ne touchons pas énormément d'argent.. quand il n'a pas son cannabis, il est désagréable, agressif, on ne peu rien lui dire, voir même violent, il ne mange presque pas, et ne dort pas des nuits.. nous nous sommes séparer pendant 1 mois et demi car sa n'allais plus du tout, je me suis re mise avec car il m'a parler « d'effort » et que ça aller changer... mais non, pendant notre séparation il a du vendre des biens dans l'appartement pour justement ce payer sa drogue... toute ces fréquentations, ces peu d'amis consomme également du cannabis... moi bien évidemment je ne touche pas à ça. Je fais tout pour qu'il s'en sortes je lui propose qu'il aille consulter des professionnel, j'essaye de lui faire rencontrer des personnes qui ne ce drogue pas, j'essaye de lui parler calmement, le conseiller, le menacer de partir, lui montrer que sa lui bouffe sa santé mais rien n'y fais il ne veux pas changer, il préfère même ce payer sa drogue plutôt que de payer les factures, du coup nous commençons à avoir des dettes... je ne sais plus quoi faire, il me dis que si je ne suis pas contente je n'ai qu'à partir.. mais moi je l'aime et je tiens à lui, j'aimerais qu'il réalise mais j'ai tout fais... je ne sais plus quoi faire;m cela m'affecte vraiment... merci de m'avoir lu et merci d'avances pour vos conseils.
Bonne journée
Marie

8 réponses

Profil supprimé - 22/10/2020 à 02h07

Bonjour !

Je suis moi-même consommatrice de cannabis qui tente d'arrêter, et je confirme, c'est dûr et pour tout le monde. Vous cherchez à soutenir votre compagnon et c'est vraiment super, j'aimerai bien que mon homme me soutienne dans le processus d'arrêt, mais il fume lui aussi, donc c'est pas du tout évident XD

Déjà, il y a un détail qui me trouble :
«...il n'était pas dépendant au cannabis... mais il en consommer de temps en temps, environ 5g par mois,... »
5g par mois, c'est régulier, il était donc déjà dépendant. Vous savez, la phrase fétiche des fumeurs c'est « je

peux arrêter quand je veux », sans pour autant réussir à le faire...
30g/mois tout seul, c'est beaucoup. En même temps je trouve cette augmentation normale, nous les fumeurs avons facilement tendance à augmenter la dose pour retrouver les effets du tout premier joint qu'on a fumé. Ce qui est complètement stupide puisque ce serait de ne pas fumer pendant 3 mois qui nous rendrait ce plaisir.
Pour l'aider, il faudrait qu'il réduise sa consommation progressivement (attendre 15 minutes avant d'allumer le joint aide a l'oublier parce qu'on a tendance à s'occuper pour ne pas craquer directement, ou encore réduire le dosage dans le joint), un arrêt brutal est souvent néfaste.

Je sais que la fume n'aide pas à se trouver un travail : fatigue dès le reveil (fumer nuit au sommeil, même si on a l'impression que ça aide), motivation en baisse, on passe plus de temps à fumer collé au canapé devant une série ou un film que chercher un boulot. Réduire ou s'interdire lui-même de fumer en journée peut le pousser à se motiver. Personnellement c'est ce que je fais, je ne touche pas un seul joint tant qu'il n'est pas 22h. Mais le problème c'est que je fume toujours ma dose quotidienne en moins de temps ou pire je repousse l'heure du coucher pour pouvoir en fumer un de plus …
Réduire, c'est aussi beaucoup de discipline. Vous qui ne fumez pas, vous pourriez lui proposer de conserver son matos pour contrôler la quantité consommée par jour, vous pourriez faire des économies, surtout au prix actuel de cette maudite drogue. Mais attendez-vous à des crises de colères.

Se sevrer d'un coup n'est pas du tout une bonne idée. J'ai déjà expérimenté la chose et franchement c'est hyper dur le premier mois et c'est aussi ça qui fait que j'ai peur d'arrêter à nouveau. Pour certaines personnes, j'ai appris que ça peut durer 4 mois à subir les effets du manque : sueurs froides, insomnies, irritabilité, colère inexplicable voire violente qui dure, émotions dans tout les sens … Difficile à gérer, et ce que vous décrivez d'insupportable chez lui quand il n'a plus rien ne sont rien d'autres que des symptomes du manque. Et même avec tout les efforts du monde, c'est dûr de rester zen.
La relaxation, les massages, un bon bain chaud, aller marcher, faire du sport sont des façons de se calmer, mais ça n'empêchera pas monsieur d'être désagréable, moi-même je n'arrive pas à me contrôler, en plus je déteste suer ça m'énerve encore plus x)

Rencontrer des gens qui ne se droguent pas, ce n'est pas vraiment l'aider, parce que ces gens ne savent pas ce que c'est qu'une dépendance, sauf si eux-mêmes sont fumeur de tabac (normalement, le manque ils connaissent aussi, vu que les symptomes physiques viennent du tabac et pas du cannabis) ou anciens consommateurs de drogue. Peut-être que s'arrêter de fumer avec un ami pourrait l'aider. Ou éventuellement passer à l'inhalateur, c'est plus saint et étonnament plus facile à arrêter, mais pour ça faut s'y connaître (température de chauffe et temps de chauffe à maitriser pour un effet optimal) et consommer de la weed, parce que le hashish ne va pas dedans. Personnellement je tente l'astuce de la cigarette electronique au CBD, ça m'aide à rester calme, à avoir les effets positifs que j'aime tant dans la fume sans le coté « défoncé » qu'on a avec un joint et en plus c'est légal (mais pas moins cher). Mais le risque est de devenir dépendant à ce substitut.

Je me doute bien que pour vous ce doit être particulièrement pénible, mais il faut savoir que si le désir d'arrêter de fumer ne vient pas de lui, il ne pourra pas arrêter car la dépendance au cannabis est purement psychologique. Et le lui imposer ne fera rien de bon, il risquerait de vous le reprocher. Par contre vous pouvez le pousser à se limiter : exigez qu'il fume dehors, sur le balcon ou dans le jardin ou la rue, il se retrouvera en hiver à faire un choix entre fumer et rester au chaud, franchement ça dissuade pas mal (surtout fumer dans la rue, la peur de se faire prendre par les autorités pousse à se calmer ou à être créatif ^^)
Séparez les finances pour que ça n'ait pas d'impact sur votre propre portefeuille et surtout ne lui en achetez pas si il n'a pas les moyen de s'en payer lui-même, il fera des conssessions. Et veillez à ce qu'il ne vende pas vos affaires, ce serait un abus de sa part.
Être avec un drogué veut aussi dire savoir tolérer sa dépendance si il refuse d'arrêter tant que ça ne touche pas à votre confort de vie. Si vous n'en êtes pas capable, alors partez et ne perdez pas votre temps avec quelqu'un qui vous prendra votre énergie et votre argent pour tout jeter par la fenêtre.

Je disais plus haut que c'est le tabac qui provoque les symptomes physiques (sueurs, tremblements, étourdissements, etc), le reste est purement psychologique et c'est ça le combat le plus difficile dans une addiction.
C'est avéré, notre corps se remets des toxines en minimum 3 jours sans rien fumer du tout, mais notre cerveau est astucieux et manipulateur. Le THC augmente la production de dopamine (hormone du bonheur et de la récompense) et pour limiter la quantité d'informations, notre cerveau réduit le nombre de récepteurs, donc quand on arrête il lui faut un temps pour se réadapter ce qui nous pousse dans des phases de déprimes ou de colère vu qu'on reçoit moins de dopamine. Pour lutter contre ça, il faut énormément de volonté car ne pas fumer pour nous signifie une privation injuste ou encore une punition, après tout, à part à soi-même, on ne fait de mal à personne à fumer dans nos canapés au chaud chez soi. Du coup on s'énerve parce qu'on en veut mais qu'on ne peux pas l'avoir. Avec l'addiction, le simple désir s'est transformé en besoin et il faut un temps à notre cerveau pour changer ses habitudes (il faut 3 semaines à le faire tout les jours en général pour s'imposer efficacement une nouvelle habitude).
Stimuler la production de dopamine peut aider à rester positif, renseignez-vous, il y a pleins de conseils sur internet

Simple question : savez-vous pourquoi et dans quelles conditions il a commencé à fumer régulièrement ? Et pourquoi il a augmenté sa consommation ?
Ce serait plus judicieux de chercher si un problème psychique ne serait pas à l'origine de sa consommation, car bien souvent, on se drogue pour cacher un mal-être (deuil, anxiété, dépression, etc) ou alors c'est sa consommation qui a créé ce mal-être, c'est mon cas, du coup je fume pour oublier, le cercle vicieux est en marche et c'est compliqué d'en sortir.

On ne peut pas le forcer à prendre cette décision, mais on peut le rendre responsable de sa consommation. Le cannabis est une drogue dite « douce », elle est donc loin d'être insurmontable, mais le chemin pour s'arrêter est difficile et sans une réelle motivation et un profond désir de le faire, il ne le fera jamais.

Pardon pour le pavé, j'essaye de me convaincre moi aussi, je dois cesser de fumer avant la fin du mois pour pouvoir récupérer mon permis de conduire et ça me fait peur ^^

Profil supprimé - 03/01/2021 à 10h13

Bonjour je vous remercie pour votre message, en tout cas cela ne s’arrange pas avec le temps, sa s’aggrave... Par mois cela fait un coup de 160€ par mois, et niveau facture sa deviens difficile... impossible pour lui d’arrêter car il ne veut pas, il dis que c’est son seul plaisir et que il a pas envie d’arrêter de fumer, je pense que c’est sa consommation qui a créé ce mal être, il a toute suite été vite dépendant... du coup par amour je reste mais je vous avoue que c’est difficile de voir l’avenir avec quelqu’un qui ne voit pas ces erreurs... tout les mois une fois les factures payée (avec du mal) et les courses payée il prend tout le reste de l’argent pour ce payer sa drogue, jamais de sortie, et moi jamais d’argent si ce n’est que 10-20€ par mois, je lui dit que ce n’est pas à part égal il me répond « tu n’a qu’à pas payer les factures »
Comme ci c’était les factures le problème...
enfin voilà, je pense réellement qu’on touche le fond, et je suis déjà partie mais il me promet monde et merveille qu’il va faire des efforts et une fois revenu rien n’est fait...
Et pour le tabac je lui ai dit quand tu a envie de fumer essaye de fumer une cigarette, il me dis maintenant qu’il n’aime plus le goût du tabac que cela l’écœur, donc il ne fume plus de cigarette uniquement des joints... Sa deviens de pire en pire et je suis impuissante, si je lui enlève il ira en racheter, si nous n’avons pas d’argent il vendra des meubles à nous, son téléphone, sa ps4... si j’essaye de lui parler un peu de trop il va me dire de me taire que sa le saoule d’entendre ça. Je lui dis que s’il m’aime qu’il aille consulté un spécialiste il ne veut pas... je l’épaule je lui dis qu’il essaye de ce limiter progressivement au lieux de fumer 30g ce mois ci fumer que 20-22g par exemple il dis oui sur le coup, et après il va en racheter... je l’aide, l’épaule, j’ai tout fait, mais je commence à penser qu’une personne qui ne veut pas être soigné et qui ce met pas en tête que cette drogue tue la vie, ne peu pas être soignée ...

En tout cas merci de m’avoir lu, et je vous souhaite tout le courage du monde je vous envoie toute ma force pour réussir d’arrêter cette merde qui tue la vie, vous allez y arriver avec votre motivation, j’en suis certaine.
Marie

Profil supprimé - 13/01/2021 à 09h10

Bonjour
Je constate que les choses vont de mal en pis de votre coté ... Chez nous c'est parti pour arrêter de fumer, on a acheté 100€ de CBD et hop on compense comme on peut depuis 3 mois, mais le jour de l'an ne nous a pas aidé ^^"

Quand vous êtes partie, était-ce pendant au moins 1 mois ? Partir un simple week-end ne suffit pas, il sait que vous reviendrez parce que vous l'aimez, ce manège ne fonctionne pas visiblement ... Il faut vraiment lui faire peur et en passant, vous pourrez apprendre à vous passer de lui si jamais ça ne change rien, autant l'abandonner à son triste sort, vu que votre bonheur passe après sa drogue

Avez-vous séparé les finances ? En gros qu'il se débrouille tout seul pour acheter sa drogue, l'argent que vous touchez sert à vivre et pas à se droguer... Qui touche l'argent ? Si il atterrit sur votre compte, fournissez lui un montant fixe par mois avec interdiction formelle de vendre les meubles (si ce sont les votre, vous avez aussi votre mot à dire), pour le reste il se débrouille tout seul, si il veut vendre sa console ou son téléphone, c'est son problème, soyez ferme et refusez de l'aider pour ça, ne lui rachetez rien de ce qu'il vend pour sa conso.
Il abuse car il sait que vous gérez à sa place pour ne pas subir sa colère, le jour où il n'aura plus rien à vendre pour s'acheter sa drogue et qu'il se fera mettre à la porte par le propriétaire de l'appartement, il comprendra ... ou pas si il se contente de fumer pour toute réponse.

Je vous donne quelques astuces pour qu'il réalise que ça conso est passé de normal a abusive, mais j'ai envie de vous dire de le laisser tomber, il se cherche des excuses et refuse de voir la réalité en face ... Partez un bon mois, gardez votre argent et laissez le se débrouiller, il finira bien par comprendre qu'il y a un problème. Pensez a prendre vos meubles pour qu'il ne les vende pas pour s'acheter sa drogue, laissez le gérer les factures en plus, bref laissez le s'enfoncer, il finira par comprendre où est le problème. Mais surtout protégez-vous et ne revenez que si il ne consomme plus depuis au moins 1 mois. Sa colère sera passée et il sera en apprentissage pour vivre sans et se montrera créatif. Mais ne luttez pas à sa place !

Vous avez raison : quelqu'un qui refuse d'être soigné ne peut pas être sauvé. Il doit réellement toucher le fond pour comprendre qu'il abuse.Vous êtes sa bouée de sauvetage et bien qu'il n'en ai pas conscience, sans vous il plongera tout seul, mais visiblement c'est un mal pour un bien. Quelques jours à la rue devraient le calmer

Pardon je suis brutale sur ce point, mais quelques fois, il vaut mieux arracher le pansement d'un coup. Restez quelque part pour l'accueillir si l'effort se fait d'un seul coup, devenez la personne qui l'aide à se relever que lorsqu'il aura arrêté. En attendant, patience !

Allez, je vous offre ma force et mon mauvais caractère pour gérer cet imbécile qui ne réalise pas sa chance de vous avoir ! Courage à vous, sauvez-vous tant que vous le pouvez, ne le sauvez que s'il fait l'effort pour

Profil supprimé - 13/01/2021 à 09h36

Merci pour votre message..
Pour répondre à votre question plus haut, nous nous sommes séparer pendant presque deux mois, mais cela a empirer car d’après ce que les personnes m’ont dis et lui aussi, il passer tout son temps chez ces amis et il fumais du matin au soir... alors notre séparation ne lui as pas fais prendre conscience, cela l’a juste enfoncé encore plus ...

Et si je pars encore une fois, sa sera pareil, car il ne comprend pas que sa drogue est nocifs pour lui, c’est son seul « plaisir »
Je reste par amour, car je l’aime vraiment plus que tout, c’est ma plus longue relation, nous sommes fiancé, nous avons un appartement, c’est le premier homme avec qui j’ai tout ça, je suis comme sous son « emprise » je n’arrive pas à partir...
Et concernant l’argent, j’étais en formation, je travaillais ensuite, et ma période d’essaie n’a pas donner suite à un contrat à cause du covid... nous sommes désormais au rsa, mais j’ai 22 ans, donc pas le droit au rsa, mais droit au rsa couple étant donner que mon conjoint a plus de 25 ans.
Bref, nous touchons donc un rsa couple donc pour répondre à votre question, l’argent est a moi et aussi à lui, mais c’est moi qui le reçoit sur mon compte bancaire, mais mon conjoint a ma carte très souvent et aussi mon code, donc dans tout les cas s’il veut aller retirer pour son cannabis, il peu...
Je suis bloqué, je n’arrive pas à partir par amour, et je n’arrive pas à le faire changer...
En tout cas j’espère que pour vous, cela va mieux maintenant, et que vous vous en sortez.
Ne touchez plus jamais à cela quand vous aurez réussi, j’aimerai tellement que mon conjoint ai la même motivation que vous...
Je vous envoie tout mon courage
Marie

Profil supprimé - 13/01/2021 à 10h18

Arf oui, mauvaise situation en somme et comme vous êtes trop jeune pour le RSA ... ça ne va pas être facile !
Je vous aurais bien dit de vous prendre votre appartement à vous et de le tolérer dedans uniquement si il ne fume pas, mais vous êtes coincée à ce que je vois ...
Je comprends cette volonté de rester avec lui par amour, avec le sevrage mon homme et moi sommes en froid mais bon, je reste parce que je l'aime, que je sois heureuse ou pas
Sinon vous pourriez partir pendant 1 an (chez vos parents ou en formation en alternance) pour voir ce qu'il devient sans vous, gardez contact et observez le de loin. Vous verrez si il en vaut la peine ou non et en passant, vous apprendrez à vous passer de lui
Concernant le RSA, il me semble qu'il peut être accordé aux moins de 25 ans sous condition de travail, après je ne sais pas trop, ça a l'air mal fichu
Sinon demandez à changer de carte et conservez votre code bien à l’abri dans votre tête, ne sortez l'argent que pour payer ce qui est vital et dites lui que vous voulez bien lui payer un truc, mais que vous serez la seule à décider du montant. Il existe d'autres plaisirs que de fumer ... Que fait-il pendant qu'il fume ?
Fournissez lui (par exemple) 20€ par semaine pour le shishon et si il veut fumer plus, il se débrouille ! qu'il aille donc vendre son téléphone si ça lui chante, mais qu'il se démerde ensuite pour contacter son dealer lui-même sans passer par le votre !
J'espère vraiment que votre situation s'arrangera ... Avez-vous au moins réussi à le faire fumer dehors ?

Profil supprimé - 13/01/2021 à 11h12

Non, il ne veut pas fumer dehors il m’a dit que c’était chez lui aussi, donc il fait ce qu’il veut, voila ce qu’il me répond...
Comme vous dites je suis coincé.
Et je pense qu’il serait capable de me quitter si je change mon code de carte bancaire et que je lui donne son argent moi même, il n’aime pas être « contrôler » du coup ça va être compliqué...
ou bien il serait capable de prévenir là caf et faire atterrir le RSA sur son compte... donc encore pire après pour payer les factures..
Je pense continuer à essayer de le faire changer, et si je voit que sa ne change toujours pas je n’aurai pas le choix de partir, même si j’aurai le coeur brisé.. je pense avoir fait le tour, j’ai tout essayé.

Profil supprimé - 13/01/2021 à 15h36

Argument fallacieux, c'est aussi chez vous et c'est votre droit de ne pas vouloir chopper un cancer du poumon dans votre canapé ... Il fume si il veut mais qu'il ait la décence de ne pas enfumer les autres !
Et être particulièrement désagréable quand il en allume un a l'intérieur, vous avez tenté ?
Lancez lui l'ultimatum, la fume ou vous, il n'aura pas les deux en même temps, et si il préfère la fume, retournez donc chez vos parents, ils seront ravis de pouvoir vous aider j'en suis sure
La rupture amoureuse n'est qu'un cap à passer, vous vous en remettrez facilement, en plus vous êtes encore bien jeune pour penser au mariage

Courage à vous !

Laliberter83 - 23/04/2023 à 23h05

Bonjour conjoint et conjointe

Effectivement le manque de canabis et psychologique mais pas du tabac qui lui est physique, la problématique dans notre mode de consommation inclue les deux composants pour pouvoir en consommer

Je comprends la souffrance des entourages, et le fait de délaisser votre conjoin, et la meilleure manière que votre conjoint soi en souffrance et declancher un creving totalement justifiable (ce faire quitter dune perssone qu on aime meme qu on il a pas dadiction et tres dur a vivre)car vous été le seule file à quoi ce racorder

Une perssone addicte et une perssone malade(problématique psychatrique sur un grand fond de psychologique)

Les effets du sevrage ne sont pas cool pour perssone ni la perssone elle même ni pour l'entourage, c'est un long chemin (et letat le sai et fait en sorte de ganger de largent sur des gents malade en rajoutant 1euro par ans qui pour moi et une solution de dealer bref cest un autre sujet) les produits chimiques que le corps a ingérer pendant des années ne peuvent pas s'effacer du corps en une seule journée(appart avoir beaucoup de chance car le nombre de gens que jai vu arreter dun coup et pas rechuter apres et le meme nombre de perssone de mon entoutage qui gagne au loto a vrai dire perssone).

Et un truc très important un addict ne peux pas arrêter par amour ou ultimatum (meilleure moyen de rentrer le monsenge dans le couple et la cest la cata en ce retrouve dans un manque de confiance mutuel qui detruit a petit feux le couple) et si ça dure malheureusement ça ne dure pas longtemps et créer plus de frustration.

Avec les nouvelle variétés de canabis ultra puissant de puis 10 ans pour moi en parle pas de drogue douce mais de vrai drogue qui doit être traitée de la sorte sachant que le milieu médical n'a aucun protocole pour le canabis(qui est extrêmement problématique) vous étés en clinique en test sur vous des produits qui vous rende un zombie et à la sortie comme le monde àctuel n'aime pas trop les zombie en ce retrouve vide asspiré

Tout ça pour dire qu'on est en sevrage en peux être eritable et même méchant blesson mais il faut pas oublier que vous êtes devant une
Perssone au bout du roulo présentant des troubles(malade), qu il a un besoin de dopamine lhormone du bonheur

C'est très dificile à faire je sais en vus de la situation illogique mais la dopamine est très facile à produire (bisous,calin,beaucoup damour) tout on en parlant avec votre conjoit(e) de la manière de substitution qui est simpatique

Et si il a une rechute c'est pas la fin du monde il faut pas angoisses car ça n'aide pas au contraire parler du

sujet sur le tas ça fera qu envenimer la situation, car dans le calme ça peux être très bénéfique de savoir du pour quoi du comment à eu lieu la rechute(endroit, fréquentation,... et le plus dur creving(car le cerveau a ce moment la il a plus de logique))

J'espère avec c'est quelque mot avoir pu vous aider et m'aider moi aussi