© Drogues Info Service - 5 décembre 2025


Forums pour l'entourage

# Comment faire pour aider mon compagnon

Par Profil supprimé Posté le 29/01/2021 à 06h18

Bonjour,

Voilà depuis octobre mon compagnon a recommencer à fumer du shit après 2 ans sans y toucher, il a 25 ans et je ne sais pas quoi faire pour l'aider de retour à arrêter car je m'inquiète beaucoup. Il me ment quand il va en acheter sa me rend triste et je sais pas comment lui dire sans pleurer comme je m'inquiète pour lui et que pour lui sais mieux qu'il arrête.

## 1 réponse

---

Moderateur - 29/01/2021 à 16h10

Bonjour Mya,

Je crois que votre compagnon a envie de fumer du cannabis et n'a pas envie d'arrêter pour le moment. Mais cela reviendra parce qu'il a déjà arrêté par le passé donc ce n'est pas comme s'il n'était pas capable de se remettre en cause ou d'arrêter.

Si je peux vous conseiller quelque chose c'est de lui dire "je suis inquiète pour toi" et "aide-moi", c'est-à-dire que vous lui demandez de vous rassurer. Mais ne lui dites pas ce qu'il doit faire car il ne veut pas - pour l'instant - de la solution que vous voulez pour lui. Par contre il est en couple avec vous et il probablement quand même envie de vous faire plaisir et de vous rassurer.

En d'autres termes laissez-le vous aider à aller mieux "à sa manière". Cela peut passer par moins de mensonges, moins de consommation, plus de proximité entre vous, etc. A lui de choisir. Ce n'est qu'en se sentant lié à vous mais aussi relativement libre d'agir que votre compagnon se responsabilisera (peut-être) vis-à-vis de sa consommation.

En revanche si vous lui dites à plusieurs reprise "aide-moi à être moins inquiète" mais qu'il ne fait décidément rien, là il faudra peut-être questionner son engagement vis-à-vis de vous et peut-être le vôtre...

Cordialement,

le modérateur.