© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment aider son conjoint dépendant au cannabis

Par Profil supprimé Postée le 16/07/2021 21:16

> Ce soir j’écris le coeur lourd. Je suis épuisée exténuée par cette drogue qui me gache la vie qui gache mes soirées qui gache mes moments de couple et de famille. Je suis en couple depuis 2ans et demi et mon conjoint fume plus de 10 pétards de chit/beu par jour. Je ne supporte plus l’odeur j’en ai mal a la tete et envie de vomir regulierement. Je ne supporte plus le fait que mes garcons puissent respirer ca comme moi et idem pour ma fille de 2mois que nous avons eu ensemble. Il fume meme lors de ballade en poussette. J’essaie de lui dire d arreter lui propose des solutions et je m enerve aussi parfois, nos principales disputes sont sur ce sujet qui revient regulement sur le tapis. Lui clairement ne veut pas arreter du tout. Il me repond que si il a envie de fumer il fume. Il a perdu son permis a cause de ca. Je lui ai dit d arreter de fumer sur notre balcon car on le sentait quand meme donc desormais il va fumer dehors avec des voisins qui pas de chance pour moi fume aussi. Resultat il ne sort pas 5min fumer mais plus d’1h. Je passe les 5/7 de mes soirees seules il n est finalement jamais la. Aidez moi s ile vous plait

---

Mise en ligne le 19/07/2021

Bonjour,

Nous entendons bien votre sentiment de tristesse et d'impuissance face à la consommation de cannabis de votre conjoint et aux conséquences que cela provoque dans votre couple.

Nous imaginons également le courage qu'il vous a fallu pour vous confier à nous sur votre situation personnelle et nous allons donc tenter de vous guider au mieux.

Votre conjoint ne semble pas disposé à remettre en question sa consommation de cannabis, devenue insupportable pour vous. Il est toujours très difficile de faire changer d'avis quelqu'un qui ne souhaite pas se diriger vers les soins.

On peut bien entendu adopter diverses attitudes, ce que vous avez fait avec lui, pour faire émerger une demande d'aide, encourager à limiter les consommations etc. Mais on ne peut pas contraindre quelqu'un à prendre une direction qu'il ne souhaite pas prendre.

Et, bien sûr, c'est très difficile à vivre lorsque l'on est un proche.

Une solution de dialogue que vous pourriez éventuellement essayer, si vous en avez encore la force et que vous ne l'avez pas déjà fait, serait de l'interroger sur les bénéfices de sa consommation, les effets recherchés et ce que cela lui permet. Cela vous aiderait peut être à comprendre sa position et à lui d'expliquer pourquoi il refuse de mettre un terme à ses prises de cannabis.

Le plus important aujourd'hui nous semble tout de même que vous puissiez vous recentrer sur vous, vos besoins, les attentes que vous aviez pour votre famille, ainsi que sur vos limites. Ecrire vos ressentis dans un journal, par exemple, permet parfois d'y voir plus clair.

Pourquoi ne pas prendre quelques jours de distance aussi, pendant l'été, pour que vous puissiez réfléchir avec l'esprit plus libre à ce que voulez pour la suite.

Il est difficile d'y voir clair lorsque l'on est confronté au même problématique quotidiennement. L'expression "avoir la tête dans le guidon" est une bonne image de ce que vous semblez ressentir aujourd'hui et en ce sens, nous vous invitons à ralentir et à vous mettre un petit peu à distance.

Par ailleurs, il existe des consultations de soutien psychologiques pour l'entourage des consommateurs dans les centres de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Vous pouvez y être reçue sur rendez-vous. C 'est confidentiel et gratuit.Vous pouvez retrouver ces structures dans la rubrique "adresses utiles" de notre site internet.

Si vous souhaitez en discuter plus précisément avec un écoutant, vous pouvez nous contacter tous les jours par téléphone au 0 800 23 13 13 de 08h à 02h ou bien nous écrire sur le tchat de 08h à 00h. Notre service est anonyme et gratuit.

Prenez soin de vous,

Bien à vous.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service