

Vos questions / nos réponses

# Ma copine fume du cannabis et cela nuit à notre relation

Par [Kanzenon\\_17](#) Postée le 07/01/2022 08:28

Bonjour, Il y a un an j'ai rencontré ma copine et nous nous aimons fortement. Depuis le début de notre relation je sais qu'il lui arrive de fumer des joints de temps en temps mais ce n'était pas du tout un problème pour moi vu que cela restait exceptionnel et lors d'occasions particulières comme des soirées entre copains, etc. Cela m'arrive également de fumer dans ce contexte là, même si cela reste très rare étant donné que personne ne fume autour de moi. Il nous est d'ailleurs arrivé de fumer ensemble lors de certaines de ces occasions et cela ne m'a pas dérangé. Il y a environ 4 mois elle a cependant vécu un événement familial difficile qui l'a amenée à fumer quotidiennement. Nous ne vivons pas ensemble mais pendant ces quelques mois dès que nous nous retrouvions le week-end elle fumait, en journée et en soirée et était très repliée sur elle-même. Cette situation a été très dure à gérer, entre le fait de la savoir mal et de reconnaître les raisons de sa consommation, et celui de me sentir exclue de la relation, délaissée. Cela a généré pas mal de conflits entre nous mais il y a de ça 1 mois elle m'a dit être sortie de cette mauvaise passe et vouloir nous retrouver. Nous avons vécu de jolis moments depuis mais ils ont vite été ternis. Nous avons en effet eu une semaine en commun où nous souhaitions nous reposer et elle a repris la consommation en journée et soirée comme lors de sa "mauvaise passe". Nous avons pu discuter de sa consommation (je le rappelle nous ne vivons pas ensemble) et elle m'a confirmé aimé fumer par périodes. Il peut lui arriver de ne pas fumer pendant 2 mois, 3 semaines, et en avoir à nouveau l'envie et fumer tout un week-end ou une semaine. C'est problématique pour moi car cela n'a rien à voir avec une consommation exceptionnelle en soirée entre copains et après un an de relation je ne sais pas trop quoi penser. Je lui ai dit que je ne souhaitais pas dicter son comportement, que personne n'en a le droit ni le pouvoir, mais qu'une consommation régulière me posait problème. Je lui ai parlé de mon sentiment de mal-être quand elle fumait, le fait de me sentir exclue et en décalage avec elle. Je lui ai alors demandé que lorsque l'on se retrouve, hormis ces événements exceptionnels, si elle pouvait ne pas fumer en ma présence. Elle se sent jugée dans sa consommation, diabolisée, et ne comprend pas les sentiments de mal-être que cela me procure. Lors de cette semaine en commun où elle a fumé avec moi, elle a essayé de faire des efforts à sa façon, en ne se repliant pas sur elle-même et en m'incluant dans ses activités. Elle pensait quand enlevant le sentiment d'exclusion que je ressentais j'allais pouvoir accepter sa consommation. Sauf qu'au delà de ce sentiment, je suis dans un premier temps attristée qu'elle n'ait pas pris ma demande au sérieux. J'ai tenté de placer des limites qui n'ont pas été respectées. Et de l'autre j'ai réellement du mal à accepter sa consommation, sans me mettre dans une position de jugement je suis mal à l'aise avec son rapport au cannabis. J'ai toujours peur que ces "périodes" reviennent et je suis dans le doute constamment. Elle ne comprend pas ma position, me dit que le cannabis consommé de cette façon n'est pas problématique. Elle est d'ailleurs entourée d'amis qui fument et tous pensent la même chose. Est-ce que vous auriez des conseils ? Une façon d'aborder les choses pour lui faire comprendre ma position ? Je trouverai ça bête de quitter quelqu'un pour des joints mais est-ce

que je ne dois tout simplement pas m'en remettre à mes limites et partir si cela m'affecte trop ?  
Ou existe-t-il un moyen de mieux accepter sa consommation ? Merci.

---

**Mise en ligne le 07/01/2022**

Bonjour,

A la lecture de votre message nous comprenons que vous puissiez être désemparé tant il peut se révéler difficile de trouver l'équilibre dans ce type de situation.

Nous saluons cependant la façon dont vous avez pu aborder la question de la consommation avec votre compagne, évoquant vos ressentis et sentiments plutôt que les reproches, parlant de vous et de vous deux, plutôt que de la consommation.

Il nous semblerait intéressant de questionner ce qui la conduit à se sentir jugée, « diabolisée ». En effet, il arrive que malgré le souhait de ne pas être dans le jugement, l'usager perçoive ou projette quelque chose de cet ordre-là dans les propos de son proche.

Parfois le seul fait de dire clairement « je ne juge pas cette consommation, je peux comprendre que tu en ressentes le besoin ou le plaisir » par exemple, permet à l'usager d'être à l'écoute de ce que vous avez à dire ensuite, à savoir que vous vous sentez en décalage et de mettre des mots clairs sur ce sentiment de dysharmonie afin de tenter de trouver un équilibre.

Nous comprenons votre attachement à votre compagne et votre regret de la quitter « pour des joints ». Nous vous invitons à réfléchir à cette question précise afin de clarifier votre ressenti. De ce que nous en comprenons, ce ne sont pas « les joints » qui vous posent problème mais plutôt certaines conséquences de cette consommation car vous ne trouvez pas votre place dans ce rapport que votre compagne entretient avec le produit comme vous le dites.

Nous ne pouvons que vous rejoindre sur l'importance d'évaluer vos propres limites afin de vous préserver. Poser ce que vous êtes en capacité d'accepter et ce que vous ne pouvez tolérer ; réfléchir à ce que vous attendez de cette relation pour y être épanouie et comment vous parvenez à vous projeter.

Si vous souhaitez être aidée dans cette réflexion, il est utile de savoir que des consultations d'aide à l'entourage de consommateurs sont proposées par des professionnels spécialisés sur la question des addictions (thérapeutes, médecins, ...). Ces consultations sont confidentielles et gratuites.

Ne disposant d'aucune indication pour vous orienter, nous vous joignons un lien qui vous permettra d'effectuer une recherche. D'autres liens vous apporteront des informations complémentaires.

Bien sûr, si vous souhaitez être aidée dans cette recherche d'orientation ou encore évoquer votre situation sous forme d'échanges dans un premier temps avec un de nos écoutants, il est possible de nous joindre tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou encore par chat de 8h à minuit.

Prenez soin de vous,

Cordialement

---

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [Elle ne veut pas arrêter, que faire ?](#)
- [Se faire aider](#)
- [L'aide à distance](#)