© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Mon conjoint fume du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 27/01/2022 à 08h35

Bonjour à tous,
Je suis avec mon conjoint depuis 4 ans, je suis non fumeuse. Mon conjoint fume du cannabis depuis environ 15 ans. Il m’a toujours dit qu’il souhaitait diminuer sa consommation, qu’il fumait juste pour le plaisir, qu’il pouvait s’en passer, mais ce n’est pas du tout le cas. Il fume seul, pas de grosses quantité mais régulièrement, ses amis fument également. Sa consommation impacte beaucoup notre vie de couple. Je ne veux pas faire de projets d’avenir avec lui (maison, bébé..) tant qu’il est dépendant au cannabis. Il y a 2 mois, il m’avait dit qu’il n’avait bientôt plus de cannabis et donc qu’il arrêterait de fumer et n’en rachèterais pas. J’ai finalement découvert qu’il avait racheté un très gros morceau de shit sans m’en parler, parce que ça l’angoissait trop de ne plus rien avoir. Je suis partie de chez nous pendant plus d’un mois, on a beaucoup discuté, il m’a dit avoir eu un déclic et vouloir vraiment arrêter le cannabis, se faire aider par des professionnels... J’ai voulu le croire. Je suis revenue pour lui laisser une chance, et j’ai encore découvert qu’il avait fumé régulièrement (pas juste un accident isolé) pendant mon absence alors qu’il m’avait promis de commencer son sevrage et de prendre rdv avec son medecin. Il a justifié ces consommations en disant qu’il se sentait trop mal de mon départ donc il a fumé. Mais que cette fois il allait vraiment arrêter et voir son medecin... Je n’y crois plus, c’est toujours la même chose. Je ne le comprend pas. Je n’en peux plus de ses mensonges, je me sens trahie, je n’ai plus aucune confiance en lui, et je suis à deux doigts de partir définitivement. Je ne sais plus quoi faire, ni quoi croire, je ne suis même pas sure qu’il ai réellement envie d’arrêter comme il me le dit. Il a un énorme mal être en lui qui le pousse à consommer, mais c’est à lui d’agir, je ne peux pas faire les efforts à sa place pour qu’il aille mieux! Comment dois je réagir pour l’aider ?

3 réponses

Moderateur - 27/01/2022 à 10h17

Bonjour Piperita,

Mon conseil serait que vous cherchiez à épauler votre conjoint. Ne vous arrêtez pas à ses "promesses non tenues", essayez de ne pas trop les lui reprocher même si nous comprenons que vous soyez, de votre côté, très déçue. Vous n'êtes pas la seule à qui cela arrive mais son attitude peut s'expliquer.

On sait aujourd'hui que les personnes qui arrêtent une drogue passent par plusieurs phases avant d'essayer réellement. Et en l’occurrence votre compagnon est dans cette phase où il constate le problème, où il aimerait bien arrêter mais où il n'arrive pas encore à mobiliser ses ressources pour réellement le faire. C'est une phase d'ambivalence qu'il finira bien par dépasser, avec votre aide si possible. Mais en attendant il est aussi sous votre "pression" et doit satisfaire vos exigences pour ne pas vous perdre. Je crois qu'il est pris entre ces deux feux : celui de sa dépendance et celui de vous répondre de manière satisfaisante.

Pour l'aider vous avez plusieurs pistes. Par exemple j'ai remarqué dans votre message que votre conjoint avait exprimé qu'il se sentait très angoissé à l'idée de ne plus avoir de cannabis et que cela justifiait qu'il en avait racheté. Cette angoisse, tous les gros fumeurs dépendants la connaissent. Elle montre qu'il a peur d'être en manque et qu'il voit pour l'instant uniquement les effets négatifs qu'il aurait à arrêter, pas les effets positifs. Il s'attend à souffrir, il s'attend à un gros vide dans son existence dont il ne sait pas encore comment il va le remplir et cela lui fait peur. Là où vous pouvez l'épauler c'est dans la découverte des effets positifs de l'arrêt et des aides qu'il peut recevoir. Il a aussi peut-être besoin de concevoir un "projet de vie" pour réussir à se mobiliser. Il faut qu'il puisse voir au-delà de l'arrêt qui lui fait tant peur. Accompagnez-le par exemple auprès d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) pour qu'il puisse discuter de la dépendance au cannabis, de l'arrêt et de l'accompagnement - de l'aide - qu'il pourrait recevoir s'il arrêtait. Certaines de ses peurs fondront s'il peut parler en toute confiance avec un professionnel.

De votre côté essayez de dépasser votre déception et votre perte de confiance. Vous ne pouvez certes pas immédiatement faire confiance à tout ce qu'il dit mais comprenez qu'il est surtout dans un processus qui va mettre du temps à se concrétiser. Il dit qu'il a arrêté ou qu'il va arrêter pour vous faire "plaisir", parce que c'est ce que vous exigez d'entendre, mais il ne se rend pas bien compte qu'il n'est pas prêt. Comprenez-le pour lui, prenez-le en compte et accompagnez-le pour, ce constat fait qu'il n'est pas "prêt", creuser ce qui fait obstacle encore au fait qu'il arrête réellement. En effet, les êtres humains ne sont pas des machines et il ne suffit pas tout à fait d'appuyer sur le bouton pour que tout s'arrête. Il a des peurs, des angoisses, des habitudes, des "amis", des situations et peut-être des problèmes sous-jacents qui le retiennent dans sa consommation. Aidez-le à en prendre conscience et prenez en compte que ce n'est pas facile pour lui d'arrêter mais faites le pari qu'il finira pas y arriver si, ensemble, vous arrivez à en discuter calmement.

Mais votre aide doit-elle être sans limites ? Devez-vous sacrifier vos convictions pour qu'il puisse arrêter ? Non. Vous avez tout à fait le droit de continuer à désapprouver sa consommation et à considérer que cela remet en cause vos projets de couple. De même ne vous déconnectez-pas de vos émotions parce que vous voulez absolument l'aider. Vos émotions, vos ressentis sont importants. Essayez par exemple de faire la différence entre des efforts sincères et une attitude qui consisterait à vous balader délibérément. Évaluez les efforts que vous pouvez faire pour lui à l'aune de la qualité de vos échanges. S'il refuse le dialogue et ferme les portes de manière répétée soyez consciente qu'il n'y aura pas de progrès. S'il "essaye", s'il se questionne c'est une attitude différente qui montre qu'il tâtonne mais qu'il essaye d'avancer dans la bonne direction. Ce sont vos indices pour savoir où vous en êtes.

Enfin, tout au long de ce processus trouvez des interlocuteurs. C'est important de pouvoir en parler et nous vous remercions d'ailleurs de la confiance que vous nous avez témoignée en en parlant ici. Des amis, des membres de votre famille, votre médecin, un thérapeute, un écoutant de Drogues info service ou encore un professionnel dans un CSAPA (les consultations sont gratuites). Tous sont des interlocuteurs potentiels pour vous, pour vous permettre de prendre du recul et de faire une pause vis-à-vis de la situation. A nouveau : c'est important.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 27/01/2022 à 14h23

Merci beaucoup pour votre réponse très complète qui m'apporte beaucoup d'aide et surtout un autre regard. Cela me redonne un peu d'espoir et de motivation pour accompagner mon conjoint. Merci !

Moderateur - 27/01/2022 à 16h12

Je vous en prie, à votre service.

Surtout, restez dynamique dans les échanges aussi bien avec votre conjoint qu'avec des tiers.

Je ne l'ai pas précisé dans le message précédent mais vous pouvez obtenir l'adresse d'un CSAPA en nous appelant au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h).

Cordialement,

le modérateur.