© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Compagne d'un fumeur de cannabis

Par Jessye Postée le 10/02/2023 16:49

> Bonjour, Je ne sais plus comment faire pour accompagner mon compagnon à arrêter de fumer tabac + cannabis. Il a déjà arrêté au cours de sa vie puis à repris. J'ai de plus en plus de mal à l'accepter moi qui ne suis plus fumeuse de tabac depuis plusieurs mois (on devait arrêter ensemble). Même lui ne voit pas forcément l'intérêt de continuer mais pas de là à arrêter... Comme s'il était pris dans une spirale inconsciente, finalement l'addiction.

Mise en ligne le 16/02/2023

Bonjour,

Vous rencontrez des difficultés à accompagner votre conjoint dans l'arrêt du tabac et du cannabis. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre service afin de ne pas rester seule avec vos questionnements.

Il semble que votre compagnon soit dans une phase d'ambiguïté, entre la prise de conscience des limites du cannabis (sur la fatigue chronique, la perte de motivation ou l'humeur par exemple) et ce qu'il trouve dans la consommation de ses joints (détente, euphorie, détachement...).

Cette phase d'ambiguïté est tout à fait normale. C'est un moment où l'on peut être réellement tenté d'arrêter, mais pas tout-à-fait sûr de vouloir renoncer à un quotidien sans la "béquille" cannabis. C'est une période où l'on peut faire de nombreux va-et-vient, explorer les pour et les contre, affiner sa motivation...

Bien que cette phase de paradoxes soit essentielle pour asseoir sa décision, elle peut néanmoins générer beaucoup d'incompréhension (voire d'irritation) chez les proches. Il est vrai qu'entendre son compagnon formuler les mêmes projets ou promesses régulièrement, sans voir de réels changements s'opérer, peut être décourageant pour vous. Sachez que ce n'est pas de la désinvolture ou un manque de motivation, c'est simplement un passage souvent nécessaire.

Dans ces moments où vous percevez votre conjoint 'tiraillé' entre sa démarche d'arrêt et les bénéfices du cannabis, nous vous conseillons d'interroger ses contradictions avec bienveillance, afin de renforcer peu à peu

son esprit critique. La décision d'arrêter doit venir de lui, et elle ne pourra être effective que quand il aura identifié, par lui-même, l'intérêt de se détacher du cannabis. A l'heure actuelle, peut-être que votre compagnon n'en est pas encore là.

Par ailleurs, il existe des espaces spécialisés dans les conduites addictives, où l'on peut bénéficier d'un suivi personnalisé et gratuit, que l'on souhaite arrêter sa consommation, la réduire, ou bien simplement faire un point. Il s'agit de Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Nous vous suggérons de proposer à votre conjoint d'être accompagné par l'un de ces centres. Ce serait l'occasion pour lui de trouver un appui auprès d'une équipe neutre et sans jugement, avec qui il pourrait aller à son rythme. Cette démarche pourrait également vous rassurer et vous sentir moins seule pour le soutenir, d'autant plus qu'en tant que proche d'une personne consommatrice, vous pouvez vous aussi bénéficier d'un soutien psychologique dans un CSAPA (et ce même si votre conjoint n'est pas pas suivi).

Nous vous glissons 2 adresses de CSAPA proposant un accompagnement pour la réduction ou l'arrêt du cannabis, ainsi qu'un suivi pour les proches: les CSAPA Emergence et Malaussena. N'hésitez pas à les contacter si vous en ressentez le besoin, et à proposer ces adresses à votre conjoint. S'il n'est pas encore prêt à passer la porte d'un CSAPA vis-à-vis de sa consommation de cannabis, il peut néanmoins être aidé pour l'arrêt du tabac au CSAPA Archet, avec les mêmes modalités (gratuité, non-jugement, confidentialité).

Au cas où votre compagnon ne souhaite pas du tout (ou pour le moment) rencontrer des professionnel-le-s, il existe des applications pouvant aider à gérer ses consommations. Nous vous proposons notamment Kanopee, une application gratuite développée par une équipe de professionnel-le-s de l'addictologie. N'hésitez pas à lui proposer cet outil.

Enfin, nous ajoutons en fin de réponse les rubriques de notre site internet consacré à la (difficile) posture de l'entourage.

Nous espérons avoir pu vous apporter quelques élements de compréhension et des pistes d'aide pour vous et votre compagnon.

N'hésitez surtout pas à recontacter notre équipe en cas de besoin. Le service d'écoute est ouvert tous les jours sans exception, entre 8h et 2h par téléphone (au 0 800 23 13 13, appel gratuit depuis un poste fixe ou selon les forfaits mobiles), et entre 14h et minuit par tchat.

Nous vous souhaitons une bonne continuation.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suiv

---

CSAPA ARCHET

151 route St Antoine Ginestière
Centre Hospitalier l'Archet II
06000 NICE

Tél : 04 92 03 62 32
Site web : www.chu-nice.fr
Secrétariat : du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30, le vendredi de 8h30 à 15h
Accueil du public : du lundi au jeudi de 8h à 17h et le vendredi de 8h30 à 16h

Voir la fiche détaillée

CSAPA Emergence

5 avenue Martin Luther King
06200 NICE

Tél : 04 92 47 81 81
Site web : www.groupe-sos.org
Accueil du public : Lundi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30, mardi de 9h30 à 12h30 (fermé l'après-midi, sauf semaine paire : ouverture de 16h30 à 18h30), mercredi et jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Vendredi 9h30-12h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 16h30 à 18h30 (par une éducatrice spécialisée et une infirmière)
Substitution : Délivrance de méthadone le lundi, mardi et jeudi matin

Voir la fiche détaillée

CSAPA Malaussena

10 avenue Malaussena
06000 NICE

Tél : 04 92 03 21 50
Site web : www.chu-nice.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h15 à 12h30 et de 13h30 à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h15 à 12h30 et de 13h30 à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur place sur rendez-vous, de préférence le mercredi. Une consultation jeunes consommateurs est assurée de manière délocalisée en pédiatrie sur la Clinique Lenval par un des médecins addictologues.
Substitution : Lundi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30, Mardi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h45, Mercredi de 9h45 à 12h30 et de 13h30 à 15h45, Jeudi de 10h30 à 12h30, Vendredi de 9h30 à 12h30

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Il ne veut pas arrêter, que faire ?
- Comment aider un proche ?

Autres liens :

- Kanopée