© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Je ne supporte plus la consommation de cannabis de mon mari, aidez moi

Par Lilouuuu Posté le 01/05/2023 à 15h15

Bonjour,

C'est avec un grand désespoir que je viens poster ce message ici
Voila, je suis mariée depuis plusieurs années avec mon mari, et depuis quelques semaines je ne supporte vraiment plus sa consommation de cannabis
Il faut savoir qu'il m'a caché sa consommation de cannabis quand on s'est connus, je l'ai su après notre mariage, ça a été la douche froide !
Du coup je lui ai imposé des règles : ne pas fumer à la maison, pas en semaine et il ne garde pas la drogue à la maison (nous avons des enfants je tiens à les préserver et je ne supporte pas l'odeur)
Il y a des periodes ou il pouvait tenir plusieurs semaines sans fumer de lui même et d'autres ou il fumait presque tous les soirs en rentrant du travail, j'ai du hausser le ton pour qu'il ralentisse, ça devenait insupportable !
Maintenant il fume tous les week ends (1 joint par jour), pour beaucoup c'est peu, mais pour moi c'est deja trop, il sort, il revient avec les yeux rouges et cette odeur insupportable, ça me dégoute, je n'ai même pas envie de l'approcher !
Pourtant il n'est pas méchant, le cannabis ne le rend pas particulierement agressif ou autre et pareil quand il arrête, mais il finit par avoir des insomnies du coup il replonge
Il est completement dans le déni en ce qui concerne son addiction, il pense maitriser et ne se dit pas "drogué" alors que si il l'est et depuis un bon moment, il ment, il dissimule, si vous saviez le nombre de fois qu'il a promis d'arrêter
Bref hier soir j'ai completement craqué, je suis devenue limite hystérique, le voir une fois de plus rentrer à la maison avec les yeux rouges et cette odeur insupportable, c'était la goutte de trop, j'ai même pensé à en finir tellement ça me fait mal de ne pas me sentir écoutée !
Parfois je pense à le quitter juste pour ça, car je ne supporte vraiment plus
J'ai tout essayé, je l'ai toujours encouragé et felicité quand il arrêtait de lui même et j'ai essayé de le comprendre, de discuter avec lui, de faire des compromis mais ma colère a pris le dessus, je suis épuisée de prendre sur moi et d'essayer d'être compréhensive, je pense qu'il devrait faire un effort et arrêter cette m*rde qui gache notre relation !
Je l'aime mais ce n'est pas une vie pour moi, je ne veux pas supporter ça toute ma vie, je veux juste la paix, cela m'affecte énormément, je pleure, je n'en dort plus, je ne sais plus quoi faire !

5 réponses

Moderateur - 11/05/2023 à 08h44

Bonjour Lilouuuu,

Je tente de vous répondre mais je ne voudrais pas vous braquer. Je ne suis pas à votre place et je ne souhaite pas juger ce qui se passe. Mon souci c'est que vous alliez mieux car je m'inquiète pour vous quand je lis que vous envisagez "d'en finir" parce qu'il continue à consommer du cannabis. J'entends quand vous dites cela que vous êtes désespérée qu'il ne vous écoute pas et je comprends.

Cependant je vais essayer de vous renvoyer ce que je lis, ce que je comprends de la situation qui s'est installée entre vous. En gros, ce que je retiens c'est que vous ne supportez pas qu'il consomme et que vous ne lui laissez pas le choix : il doit absolument arrêter le cannabis, ceci même si sa consommation est relativement limitée et qu'elle ne le rend pas méchant. Or, le problème c'est que la seule façon d'arrêter définitivement le cannabis c'est d'en prendre la décision soi-même, c'est-à-dire d'en faire le choix, un choix personnel. Je crois que c'est là qu'est une partie du hiatus entre vous deux. Il y a un enjeu de contrôle de votre part et vous ne lui laissez pas assez d'espace pour mûrir sa décision d'arrêter.

Je ne peux et ne veux pas juger pourquoi c'est si important pour vous mais c'est ce qui vous met en difficulté aujourd'hui.

Même si, comme vous le dites, il a une addiction au cannabis et qu'il ne s'en rend pas compte, celle-ci n'empêche pas à elle seule de prendre la décision d'arrêter et d'y arriver. Par contre il faut qu'il puisse trouver ses motivations. Vous satisfaire pourrait en être une mais cela serait céder devant vous tellement vous avez l'air d'y mettre un enjeu fort et bouleversant pour vous.

Je crois donc - et je vous prie de bien vouloir m'en excuser - que vous mettez trop d'enjeu personnel derrière son arrêt pour que vous puissiez arriver à vos fins. Si je devais vous donner un conseil cela serait d'essayer de diminuer l'enjeu que vous y mettez. J'ai l'impression que vous vous piégez vous-même en ne pouvant pas être satisfaite par lui autrement qu'en obtenant qu'il arrête de consommer. J'ai lu dans votre message qu'il a déjà fait certains efforts et donc malgré tout il vous écoute même s'il ne fait pas exactement ce que vous voudriez. Je vous encourage, sans forcément renoncer au souhait qu'il arrête définitivement, à d'abord remettre à plat vos impératifs, comprendre d'où ils viennent et pourquoi c'est si important pour vous. Vous réaliserez alors peut-être qu'en fait vous essayez de régler d'autres questions derrière ce sujet. Je vous encourage à discuter de tout cela avec un tiers neutre (un proche dans lequel vous avez confiance ou un professionnel susceptible de vous écouter).

Je vous prie de m'excuser si je vous ai heurtée ou si j'interprète mal la situation. En tout cas prenez soin de vous, essayez de décompresser. J'espère que vous retrouverez bientôt un meilleur équilibre dans votre vie et dans votre couple.

Cordialement,

le modérateur.

Nounours126 - 11/05/2023 à 12h23

Bonjour,
Je comprends votre détresse...
Moi c est mon fils qui s est fait arrêter et contrôler positif..donc perte de permis perte de son boulot... Et pour récupérer ce permis il va falloir un test négatif..et pire il roule sans permis.
J ai bien compris que tout ce que je peux faire c est sans le brusquer lui faire comprendre mais comme on vous l a dit plus haut c est a lui seul de prendre la décision...leur heurter..vous allez briser votre couple car il vous en voudra et ne semble pas dans l immédiat dans la possibilité ou l envie d arrêter...essayer de lui parler

de contacter un centre qui lutte contre l addictologie...vous aurez peut être plus de chance que moi....courage!!!

Lilouuuu - 11/05/2023 à 13h17

Bonjour,

Tout d'abord merci de vos réponses
En réponse au modérateur : ne vous excusez pas pour votre message, je ne l'ai pas du tout mal pris bien au contraire, je pense que vous êtes dans le vrai
En fait par le passé j'ai vécu des évènements assez violents du à la consommation de cannabis de certaines personnes qui ont fait que j'ai vraiment une horreur de ça de près ou de loin, juste sentir quelqu'un en fumer dehors c'est insupportable
Et ça m'est encore plus insupportable de savoir que mon mari en consomme, j'ai du le voir une seule fois fumer devant moi, j'étais hyper mal à l'aise je voulais partir
Parfois j'essaie de me détacher de tout ça, mais c'est tres dur, je prend beaucoup sur moi depuis un certain temps mais par moment ça me bouffe tellement que je finit par piquer de grosses crises, comme le jour ou j'ai posté mon message
Je suis suivie par une psy depuis un certain temps, mais je n'ai pas encore abordé ce sujet avec elle
J'aime mon mari, sincerement, je sais que personne n'est parfait surtout pas moi, mais son addiction me fait du mal indirectement et je ne sais pas si je serais capable de passer au dessus un jour

Moderateur - 12/05/2023 à 14h10

Bonjour Lilouuuu,

Faites-vous confiance : vous êtes venue chercher des informations et des avis ici. Vous avez accepté de vous exposer et même si vous ne supportez pas la consommation de cannabis de votre mari je crois que vous vous donnez les moyens de vivre autrement cette situation.

Je suis content que vous ayez pu écrire que, dans votre passé, il s'était déjà passé des choses que vous n'aviez pas du tout bien vécues à cause du cannabis. Cela ressemble fort à un traumatisme qui influence aujourd'hui votre comportement.

On ne parle pas n'importe comment ni à n'importe qui de ses traumatismes car cela touche à l'intime. Mais vous avez là une piste sérieuse pour vous permettre d'avancer. J'espère que vous vous sentirez d'en parler bientôt à votre psy, qu'elle saura vous mettre en confiance pour le faire.

En tout cas merci pour votre réponse bienveillante et je vous souhaite d'y arriver. Ce que je retiens aussi c'est que vous aimez votre mari Il a de la chance !

Cordialement,

le modérateur.

Zabot77 - 24/08/2024 à 20h48

Bonjour à tous,

Je viens sur le forum pour parler un peu de ma détresse. Je suis mariée depuis 16 ans. Mon mari a toujours

fumé, c'était le weekend. Dernièrement, il s'est mis à fumer tous les jours et vu son état, soit d'euphorie, soit loque, soit irritable (sans doute en manque) . Ses colères sont plus nombreuses et vives. Je lui ai demandé d'essayer de consommer moins et que ce n'était pas un bon exemple pour nos enfants, surtout pour notre aîné qui va entrer au lycée. Il ne veut rien entendre, il me dit que c'est la société qu'il ne supporte plus et que pour lui, ce n'est pas une drogue. Certes, je sais que c'est une drogue douce mais je constate les effets pervers du manque. Il s'est passé du cannabis pendant nos vacances et c'était très compliqué. Irritable, était confus, beaucoup de tremblements en dormant....
Comme il ne veut pas m'écouter, un peu macko.dans son genre, j'ai pensé à le quitter, je reste pour les enfants mais pour combien de temps....
Voilà, j'avais besoin de m'exprimer sur le sujet, si vous avez des conseils....je sais très bien qu'il n'arrêtera pas (j'ai lu beaucoup de choses sur le sujet...) mais j'ai du mal à comprendre qu'il soit aussi borné à ne pas vouloir diminuer... Aussi, parce que cela coûte cher et que financièrement il n'assure pas beaucoup...
Je vous remercie de me lire et Mr donner quelques conseils...
Bien à vous,

Zabot77.