© Drogues Info Service - 6 décembre 2025


Forums pour l'entourage

# Sentiment d''impuissance face à a consommation de mon conjoint

Par NaturElle Posté le 03/12/2023 à 10h06

Bonjour à tous,
Je me tourne vers vous aujourdhui car j'ai beoin de conseils concernant mon rapport avec la consommation de cannabis de mon conjoint.
Nous sommes ensemble depuis 7 ans et notre relation se passe très bien. Les 5 premieres années sa consommation de cannabis ne me posait aucun problème (il fumait un joint de manière occasionelle, pendant les soirées avec les potes). Mais depuis 2 ans et surtout depuis quelques mois sa consommation augmente. C'est quotidiennement maintenant, 2 joints par jours je dirais.
On en parle de manière ouverte, je lui fais souvent part de mon inquiétude. Je vois bien qu'il se fournit plus régulièrement, il lui arrive de fumer au travail (car il me dit qu'il s'ennuie parfois), je sais qu'il lui arrive de fumer alors qu'il prend le volant après ; et pour lui tout est "normal", rien de grave (ce que je ne cautionne pas du tout).
Son comportement n'a pas changé, il fait toujours autant de sport, voit ses amis, s'occupe des tâches ménagères avec moi, ... Mais j'ai peur que sa consommation change tout ça.
Nous voulons avoir des enfants bientôt et il me dit qu'il arrêtera quand on sera parents mais je commence à avoir du mal à le croire (il me disait avant que jamais il ne fumerait au travail... Ce qu'il fait maintenant).
Quand on en parle je lui dis que je m'inquiète, mais il le prend à moitié à la rigolade mais parfois il me dit comme ça"je fume trop maintenant". Peut être commence-t-il à prendre conscience de sa consommation ??
Aidez moi à savoir comment réagir avec lui, je me sens impuissante et je vois bien que sa consommation prend de plus en plus de place.
Merci !

## 1 réponse

---

Allegra - 05/12/2023 à 10h08

Bonjour Naturelle.

Oui vous avez raison de ne pas croire aux promesses. Rien ne garantit qu'il s'arrêtera à l'arrivée d'un enfant. Et il est probable que ce ne sera pas le cas. L'arrivée d'un enfant apporte un bonheur immense mais aussi un lot de responsabilité et un quotidien prenant (notamment les nuits durant les 1ers mois de vie, les pleurs, les bb qui n'aiment que les bras....). On peut aussi se dire qu'avec tout ça il aura aussi envie de se détendre.
Il y a toujours une bonne excuse pour se droguer.
Pour arrêter, il ne faut pas trop compter sur des causes extérieures mais sur la volonté profonde de la personne.

Il serait bien de simplement lui parler de vous. De ce qui vous dérange. De ce qui vous fait peur. De ce que vous n'acceptez pas. Évitez de parler de lui, de lui faire des reproches ou des menaces. Ça ne servira à rien.

Parlez lui tranquillement mais sans détour de votre ressenti et vous verrez ce qu'il en ressort.

Le cannabis est banalisé aujourd'hui (c'est devenu comme boire un soda à la fin d'un repas ). Mais bon, ça reste une drogue. Et je comprends parfaitement que vous n'acceptez pas ça.