© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Mon conjoint trouve que je diabolise sa consommation de cannabis

Par Savannah Postée le 26/02/2025 21:12

> Bonjour, Je suis en couple avec un consommateur de cannabis. Il a 33 ans et fume depuis ses 19 ans. Nous avons deux garçons en bas âge (2 ans et demi et 8 mois). Depuis ma première grossesse, j'ai espoir qu'il arrête ses consommations quotidiennes. Il fume en semaine 4 à 5 joints tous les soirs après le travail et le week-end ça monte facilement à 10 dès le matin. Je ne sais plus comment prendre la chose. J'ai essayé de prendre sur moi mais rien que l'odeur m'insupporte. Son comportement léthargique aussi et le pire l'odeur qu'il laisse sur nos bébés. Il dit que je suis archi intolérante avec ça et que ce n'est que de lherbe mais cette dernière nous détruit peut à peu. Même pour avoir un rapport sexuel il ressent le besoin de fumer avant (sinon problème de panne et difficultés à avoir une erection). Je suis totalement perdue car je me rends bien compte que lui en parler en permanence n'aide absolument pas, il se sent jugé je pense et c'est contre productif. Il trouve que je suis dans l'abus mais je ne me vois pas finir mes jours avec cette substance entre nous même si j'ai bien conscience que cela le calme un peu puisqu'il est nerveux ++ le pire c'est de voir notre fils commencer à aller gratter dans sa boîte toucher le grinder (il roule devant lui). Je me sens une mauvaise mère de leur infliger ça mais par ailleurs je ne veux pas les priver de leur père et en restant avec j'ai un peu le contrôle sur le quotidien (prise de volant surtout que je surveille avec les enfants). Je suis désolée mon message n'est sûrement pas très clair mais en somme je cherche à savoir si je suis vraiment dans l'abus et que ce n'est pas si grave ou s'il y a bel et bien un problème (il indique avoir une conso récréative pour le plaisir uniquement… j'en doute ça cache un mal être je pense profond). J'ai pas évoqué lés retentissements sur le budget mais ça aussi ça me bloque, ne pas pouvoir s'accorder des plaisirs en famille à cause de cette saleté me peine énormément. Merci d'avance pour vos retours

---

Mise en ligne le 04/03/2025

Bonjour,

Nous comprenons les difficultés que vous rencontrez avec votre compagnon et sa consommation de cannabis.

Vous avez tous deux des points de vue différent sur le sujet, ce qui fait que vous avez tous les deux beaucoup de mal à vous comprendre.

Nous ne pensons pas que vous "diabolisez" le cannabis. Nous percevons votre lassitude quant à la place qu'il prend dans votre vie de famille et de couple. Ce n'est pas tant le cannabis en lui-même qui vous pose problème, mais ses effets sur le budget, vos enfants, votre sexualité et l'énergie de votre conjoint. Comme vous l'avez dit, peut-être que le fait d'aborder le sujet régulièrement entraînent des conflits, puisque l'un comme l'autre, vous ne vous sentez pas écouté.

Il est vrai que de nombreux consommateurs de cannabis recherchent des effets de détente, mais comme toute substance psychoactive, il entraîne également des effets indésirables: perte de motivation, irritabilité, difficulté à réaliser des tâches simultanées, etc (et des risques sur la sécurité routière et vis à vis de la loi).

Avec deux jeunes enfants, vous avez besoin de pouvoir compter sur votre conjoint, sur sa disponibilité et sa réactivité. Deux aptitudes qui peuvent être altérées par une consommation de cannabis.

Reste à savoir si votre conjoint est dans une optique d'arrêt ou de réduction. Votre compagnon fume depuis de nombreuses années, il a appris à fonctionner avec le cannabis, et ne s'imagine (ou ne souhaite) peut être pas vivre sans.

Si effectivement il ne souhaite pas arrêter, peut-être pouvez-vous trouver tous les deux un terrain d'entente, une sorte de cadre pour qu'il puisse fumer ses joints tout en respectant vos besoins à vous aussi. Par exemple, il pourrait y avoir un espace défini, comme une pièce fermée, où la consommation peut se passer, mais pas dans le reste de la maison, pour éviter d'exposer vos enfants à l'odeur et à la réserve de cannabis (une ingestion accidentelle peut arriver, surtout avec des petits êtres humains curieux et rapides). Ce n'est qu'une idée, vous pourrez trouver ensemble le cadre qui vous conviendrait à tous les deux.

Vous faites preuve de beaucoup de compréhension, et vous acceptez son choix de fumer. Il pourrait être aidant que votre compagnon, à son tour, comprenne vos besoins et essaye d'adopter quelques changements dans sa consommation. Cela permettrait de faciliter la vie de famille, de préserver vos enfants de certains risques, et de vous permettre de retrouver un climat plus serein dans votre couple.

Si vous souhaitez être épaulée, il existe des espaces spécialisés dans les conduites addictives, qui accueillent également les proches, même si la personne consommatrice n'est pas dans une démarche de soins. Il s'agit de CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Le suivi y est confidentiel, gratuit, et bienveillant. Cela permet aux proches de trouver un espace d'écoute, d'extérioriser ce que l'on ressent, et de bénéficier d'un regard extérieur.

Nous ajoutons le lien vers la rubrique "Adresses utiles" en fin de réponse, si vous souhaitez vous rapprocher d'un CSAPA. Pour effectuer la recherche, vous pouvez cocher l'item "soutien individuel" dans la catégorie "soins", après avoir obtenu les résultats pour votre département.

Nous ajoutons en fin de réponse l'article de notre site internet consacré à la posture de l'entourage lorsque le consommateur ne souhaite pas arrêter.

Enfin, nous tenons à vous rassurer: le fait de tolérer la consommation de cannabis de votre conjoint ne fait pas de vous une mauvaise mère. Vous faites preuve de beaucoup de délicatesse et de bienveillance dans une situation complexe dans laquelle vous faites du mieux que vous pouvez.

Nous espérons avoir pu vous apporter quelques pistes de réflexion et d'échange avec votre compagnon.

N'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe en cas de besoin. Notre service d'écoute est ouvert tous les jours sans exception, par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), et par tchat à partir de 14h via notre site internet.

Nos vous souhaitons une bonne continuation.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Il ne veut pas arrêter, que faire ?