

Vos questions / nos réponses

## Je ne reconnais plus ma femme

Par [Duff](#) Postée le 26/03/2025 20:14

Bonjour , Nous sommes fumeur de cannabis depuis 20 ans avec ma femme et en couple depuis 8ans avec 2 enfants nous avons décidé d'arrêter de fumer il y a maintenant un peu plus d' 1 moi et depuis je ne la reconnais plus ,plusieurs engueulade on éclatez pour des choses dérisoires ou les mauvais mots on dépassez ça pensez une irritabilité exesive. Il y'a de ça 1 semaine elle est partit apres une enieme engueulade puis revenu vers moi au bout de 2 jours j'ai prit sur retour sur la défensive préférant mettre à plat ce qui n' ?allait pas au lieu de lui sautez dans les bras comme elle a pu le faire sauf que le lendemain elle m'a dit que sa n'allait pas et le surlendemain elle ma quitté en me disant qu'elle ne m'aimait plus le dialogue devient t'impossible aucune explication sur ce changement de caractère et ce départ sans avoir fait part de quoi que se soit avant au contraire en me remerciant de me battre pour elle ... Je ne la reconnaît plus elle s'énerve pour rien ne veut plus me voir est très sèche même avec nos enfants plus de sourire plus de joie et elle me dit que c'est moi qui la rend comme ça alors que tout allait bien avant d'arrêté de fumer. Je précise que nous avons arretez tout les 2 mais moi je pratique pas mal de sport , je fume du cbd comme substitut et des cigarettes ce que je ne faisait pas avant et qui n'est pas sont cas elle a tout arrêté une clope de temps en temps et rien d'autre ! Je n'arrive pas à croire ce qui nous arrive elle ne veut rien entendre quand je lui dit qu'elle a changé et que l'arrêt du cannabis peut être la cause de tout ce mal-être. D'autre personne ont elles déjà vécu ça ??

---

**Mise en ligne le 27/03/2025**

Bonjour,

Avant de répondre à votre message de notre place de professionnel, nous nous interrogeons sur le fait que vous souhaitiez le partager avec d'autres personnes qui auraient peut-être connu des situations similaires à la vôtre. Aussi nous vous joignons le lien ci-dessous des espaces « Forum de discussions » et « Témoignages » de notre site.

Nous comprenons votre questionnement suite à ces changements de comportements au sein de votre couple, de la famille.

Comme vous le savez, les consommateurs de cannabis peuvent être en recherche d'apaisement, de sensation de bien-être, de détente, d'euphorie.

Afin de comprendre ce que votre conjointe peut ressentir, il est important de savoir que les symptômes du sevrage varient d'une personne à l'autre et peuvent se révéler plus éprouvants pour certaines personnes que pour d'autres. En effet, à l'arrêt de la consommation, de façon générale les usagers réguliers peuvent présenter des symptômes tels qu'un sentiment de mal-être, de stress, de l'irritabilité voire de l'agressivité. Ces symptômes et leur intensité sont variables d'une personne à l'autre de même que la durée de ceux-ci qui peuvent s'étaler sur une période d'une à 4 semaines. Vous dites avoir trouvé de votre côté d'autres sources d'apaisement, ce qui n'est pas le cas de votre épouse. Il est possible qu'elle vive mal la différence de réaction, elle se trouvant en souffrance là où vous parvenez à traverser l'arrêt sans trop de difficultés.

Cependant, si nous n'avons pas connaissance de ce qu'il se passe pour elle, certains aspects que vous décrivez laissent penser aux effets du sevrage du produit.

Vous vous êtes connus « consommateurs » tous les deux et à travers le filtre du cannabis. Il peut être intéressant de réfléchir aujourd'hui à quoi cette consommation de cannabis était venue répondre pour chacun d'entre vous, qu'est-ce qui en a fait la dépendance, quelles réponses à quels besoins, et surtout quel état émotionnel cette consommation a-t-elle pu masquer tout au long des années et qui reviendrait aujourd'hui sans filtre.

Vous dites à votre épouse qu'elle a changé et elle vous renvoie que c'est vous qui êtes responsable de ce changement. Il pourrait être intéressant d'accepter de votre place d'être en partie responsable de ce changement et de lui demander ce que vous générez chez elle et ce que vous pourriez faire pour apaiser la situation. Il n'est pas impossible que vous ayez changé vous aussi et lui demander ce qui ne va plus et ce qu'elle attend de vous, pourrait vous apporter des éléments de réponse pour retrouver un équilibre.

Il est utile de savoir qu'il existe des dispositifs dans lesquelles interviennent des équipes de professionnels spécialisés sur la question de l'addiction, en individuel ou en couple. Nous vous laissons le soin de réfléchir au bénéfice que vous pourriez trouver à vous rapprocher d'une consultation en couple. Ces consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites. Nous vous joignons un lien ci-dessous. Vous pouvez également vous rapprocher d'un thérapeute en libéral qui ne soit pas spécialisé sur la question de la dépendance mais plutôt en thérapie de couple.

Si vous souhaitez davantage d'informations sur ces consultations ou si évoquer la situation sous forme d'échange vous semble pouvoir vous aider, nous sommes également joignables de façon anonyme et gratuite tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou par chat via notre site de 14h à minuit via notre site, de 14h à 20h le week-end.

Bien cordialement

---

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

---

## **Association Addictions France : Antenne des Sables d'Olonne**

9 rue amiral Vaugiraud  
Résidence l'Armoise  
**85100 LES SABLES D'OLONNE**

**Tél :** 02 55 87 00 10

**Site web :** [addictions-france.org/etablissements/csapa-les-sablesdolonne](http://addictions-france.org/etablissements/csapa-les-sablesdolonne)

**Secrétariat :** Lundi-mardi-mercredi et vendredi de 9h45 à 16h30 - Jeudi de 9h45 à 12h30.

**Consultat° jeunes consommateurs :** De préférence mercredi ou vendredi pour une consultation sur rendez-vous des jeunes entre 12 et 25 ans, avec ou sans entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)