© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

comment faire pour qu'il comprenne ?

Par Profil supprimé Postée le 24/01/2010 23:00

> mon petit ami fume, il supporte pas que je fume pas et moi ça m'inquiète je trouve qu'il va trop loin (bang...) Comment lui faire comprendre ?

Mise en ligne le 25/01/2010

Bonjour,

Afin que votre ami soit plus ouvert au dialogue, évitez de lui parler directement de sa consommation ou de ce qu'il devrait faire. Ne soyez pas dans des discours moralisateurs ou alarmistes au sujet des dangers du cannabis.

Tentez plutôt d'échanger avec lui sur les raisons de sa consommation. Peut-être que certains aspects de sa vie le stressent particulièrement. Peut-être est-il frustré, angoissé, déprimé ou peu sûr de lui. Le mieux serait qu'il en parle de lui-même afin de réussir à en prendre conscience. Il pourrait alors faire le choix de s'en libérer, peut-être en demandant de l'aide à des professionnels, s'il n'y arrive pas seul.

S'il ne veut pas parler de ses difficultés, cela peut être le signe qu'il ne se sent pas assez en confiance ou qu'il ne veut pas paraître fragile à vos yeux. Il paraît alors important de lui parler de vous, de votre propre fragilité et de votre inquiétude. Essayez de poser vos limites et de dire quels sont vos besoins. Parlez ensemble de votre couple, de l'image que vous en avez, de ce que vous en attendez.

Si cela vous paraît difficile, vous pouvez appeler notre numéro vert Drogues Info Service, au 0 800 23 13 13 (anonyme et gratuit depuis un poste fixe, ouvert 7 j / 7 de 8 h à 2 h). Ce numéro s'adresse autant à l'entourage qu'aux personnes qui consomment.

Vous aurez l'occasion d'y poser des questions. Vous pourrez également parler des émotions qui émergent en vous (inquiétude, colère, impatience, frustration, sentiment d'impuissance …) et repérer quelles attitudes permettront de mieux vous positionner face à votre ami.

Bien cordialement.