© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment lui parler ?

Par Profil supprimé Postée le 21/09/2011 19:03

> Bonjour je vous écris car je tente de venir en aide à mon copain. Il consomme du canabis de manière trés fréquente et celà le détruit et a détruit notre couple.
> Au début de notre relation il m'a avoué qu'il a déjà était fumeur mais il a tout arrété. Sauf que quelques mois après il a revu certains amis et il a recomencé petit à petit. Au début juste de temps en temps puis presque quotidiennement. Ce qui a créé beaucoup de disputes entre nous et il a pris la décision récente de me quitter car selon lui je l'empécher de vivre il voulait vivre sa vie comme il l'entendait même si celà ne me plaisait pas. Résultat c'est bien pire qu'avant avec la drogue maintenant il est presque jamais sobre ... A tel point qu'il a perdu son meilleur ami, il se dipute avec sa famille et moi il m'utilise un peu à son gré ... Chaque fois que j'essaye de lui dire que tous ces problèmes viennent de là il se braque contre moi et on se fache ...
> Je ne sais pas comment le faire réagir et lui faire comprendre que la drogue est entrain de détruire sa vie. Si vous savez comment je peux l'aider je vous en serais trés reconnaissante.
> Cordialement

Mise en ligne le 23/09/2011

Bonjour,

Il est très difficile d'aider quelqu'un qui ne souhaite pas arrêter de consommer. Nous savons qu'il est très pénible pour l'entourage de vivre au côté de quelqu'un ayant une addiction car bien souvent, ces personnes sont dans le déni et dans des conduites d'évitement, de contournement, de fuite ou de mensonges. Toutefois, les problèmes de votre ami ne sont peut être pas tous imputable au fait qu'il consomme. En effet, peut être que sa consommation est un moyen pour lui de se réfugier, de mettre de la distance par rapport aux difficultés personnelles qu'il rencontre.

Si vous souhaitez l'aider, il convient d'être à l'écoute de ce qu'il peut exprimer à ce sujet. Il est essentiel de comprendre quelles sont les raisons pour lesquelles il consomme.Il est très important de ne pas vous focaliser uniquement sur sa consommation car cette dernière est vraisemblablement symptomatique ou révélatrice d'un mal être ou d' un malaise plus profond. Il faut recréer un climat d'échange et d'écoute afin qu'il ne se sente pas jugé. Sans dialogue, un climat de confiance ou une relation d'aide est difficile à mettre en place. La prise de conscience d'un problème de consommation peut prendre du temps . Le fait de ne pas se sentir jugé peut l'amener, petit à petit, à parler de ses difficultés et éventuellement à se faire aider.

Nous comprenons que vous vous sentiez démunie face à cette situation. Vous pouvez trouver de l'aide et du soutien dans un centre de soin. Nous vous mettons en bas de page les coordonnées d'un centre de soin spécialisé qui reçoit les usagers de cannabis mais aussi leur entourage (les parents / ami(e)s/ conjoint ..).

Vous pouvez également contacter l'un de nos écoutant au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe de 8h à 2h 7j/7), afin d'évoquer plus en détail cette situation difficile.

Cordialement