

Vos questions / nos réponses

# Comment aider mon copain dans sa dépendance au cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 23/04/2012 17:58

Voilà plus d'un an et demi que je suis avec mon copain, quand on s'est rencontré il fumait déjà des joints, ça ne me dérangeait pas, tout mes amis en fumait, alors je me disais que c'était "banal" et sans danger, et puis au fil des mois, je me suis rendu compte que par rapport aux autres, lui avait une consommation bien plus importante, là où les autres tournaient à 1 ou 2 joints par semaine lui tournait à 5-6 par jour ! Je me suis alors posé des questions, lui demandant si il en avait vraiment besoin et lui de me dire, que de toute façon il pourrait arrêter quand il voudrait, qu'il fumait pas tant que ça non plus etc.. et au bout d'un an de relation, j'en ai eu marre, il changeait d'humeur pour un rien, s'énervait s'il il pouvait pas fumer de la journée, s'emportait même contre moi alors que je ne faisais rien, voulait de moins en moins sortir, si ce n'est que pour aller au bar à côté de chez nous.. alors je lui ai dit que tout ça me préoccupait, que je le voyais changer, que j'en avais marre, qu'il était plus la personne que j'avais aimé et qu'il changeait et que s'il ne diminuait pas alors je devrais le quitter mais que dans le cas contraire, j'étais prête à l'aider. Et c'est vrai qu'il a réduit sa consommation journalière, mais en soirée, il fume des joints comme des cigarettes, dans la bande c'est celui qui "aura toujours quelque chose à fumer sur lui", les autres en rigole, trouve ça "cool", mais moi je ne supporte plus, car aujourd'hui même si il a diminué, c'est toujours trop, et il fait toujours des crises si il n'a pas sa "dose" et il me parle mal, me reproche tout et n'importe quoi. Et moi je l'aime, je veux l'aider, lui parler, ne pas le laisser dans sa dépendance. Car en le quittant, je suis sûre que sa consommation augmenterait encore plus. Mais seulement je ne sais plus quoi faire, je ne sais pas comment entamer le sujet, dois-je lui conseiller de voir un spécialiste ? lui mettre un ultimatum ? Aide le, aidez moi, aidez nous.

---

**Mise en ligne le 24/04/2012**

Bonjour,

Nous comprenons votre désarroi. Lui mettre un ultimatum nous semble périlleux dans la mesure où cela risquerait d'envenimer les choses entre vous et peut être de créer une situation encore plus conflictuelle.

La solution, sans doute idéale, serait qu'il accepte de voir un spécialiste mais encore faut-il qu'il se reconnaisse en difficulté vis à vis de ses consommations et cela ne semble pas être le cas. Il est très difficile voire impossible de demander à quelqu'un d'arrêter ou de stopper ses consommations s'il n'est pas prêt à cela.

Dans un premier temps, vous pourriez essayer de comprendre les raisons qui le poussent à consommer. Est-ce pour s'apaiser, se détendre, moins penser à certaines choses qui le soucient ou le tracassent .. Ses consommations peuvent aussi être en lien avec un climat familial difficile, une période de doute ou de stress que votre ami traverserait.

Vous pouvez également partager vos observations avec lui. Lui dire que ce qui lui paraît normal peut paraître questionnant pour vous. Le remettre face à sa réalité, l'aider à prendre conscience qu'il est plus nerveux, irritable, impatient ou impulsif lorsqu'il ne fume pas et que de ce fait, cela met votre relation en danger.

Essayez d'être disponible et attentive à ses besoins dans le respect de vos propres limites. Vous avez raison de vous protéger et de ne pas accepter son comportement et ses reproches vis à vis de vous. Vous n'êtes pas responsable de ses consommations. Le fait de ne pas se sentir jugé peut l'amener petit à petit à vous exprimer ce qui se passe pour lui et éventuellement à formuler une demande d'aide plus tard. La prise de conscience d'un problème de consommation peut prendre du temps. Même si vous trouvez qu'il consomme encore trop, soutenez-le et valorisez ses efforts. Le fait qu'il ait réduit sa consommation est une chose positive et il a quand même fait des efforts en ce sens.

Cela dit, dans ce contexte, il nous paraît important que vous soyez soutenue dans ces difficultés. Vous pouvez, si vous le souhaitez, bénéficier d'un soutien dans le centre dont l'adresse figure ci-dessous. Cette structure qui dispose d'une équipe pluri-disciplinaire (médecin, psychologue, travailleurs sociaux), accueille les proches des usagers et leur propose un accueil gratuit et anonyme.

Si vous le souhaitez, nos écoutants sont également disponibles pour vous conseiller, vous informer et vous soutenir au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe de 8 h à 2 h, 7 jours sur 7).

Cordialement.

---

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

---

**[Centre SALIBA - CSAPA](#)**

15, Boulevard de Brou  
**01000 BOURG EN BRESSE**

**Tél :** 04 74 52 28 66

**Site web :** [www.cpa01.fr](http://www.cpa01.fr)

**Secrétariat :** Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h - mardi de 13h30 à 17h et vendredi de 13h30 à 17h

**Accueil du public :** Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h - mardi et vendredi de 13h30 à 17h

**Consultat<sup>o</sup> jeunes consommateurs :** Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h - mardi et vendredi de 13h30 à 17h

**Centre :** Délivrance des Traitements de Substitution aux Opiacés le lundi de 9h à 12h - mardi de 13h30 à 17h - mercredi de 9h à 12h - jeudi de 10h à 12h et le vendredi de 13h30 à 16h30 (être présent une demi-heure avant la fin de l'horaire)

[Voir la fiche détaillée](#)