© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Cannabis, dépendance et couple.

Par Profil supprimé Postée le 25/10/2012 08:45

Bonjour,

J'ai 35 ans et je souhaite arrêter de consommer du cannabis mais jusqu'à présent je n'y arrive pas.

J'ai commencé à fumer vers 20 ans mais de manière très épisodique, avec des amis et parfois seule. Je n'ai jamais vraiment cherché à en acheter et c'était plutôt à l'occasion, avec des amis ou lorsque l'on m'en donnait.
J'ai habité en Hollande vers 23 ans et j'en achetais de temps en temps sans que ma consommation soit régulière.
Ensuite ont suivi plusieurs années sans aucune consommation.

Depuis 7 ans, je suis avec une personne qui est alcoolique et dépendant au cannabis. Nous avons deux enfants et il ne touche plus une goutte d'alcool depuis trois ans. Par contre, il consomme du cannabis et cette consommation est devenue de plus en plus régulière et de plus en plus importante depuis deux ans.
J'ai eu une période un peu difficile en début d'année (déprime) et je me suis mise depuis à fumer regulierement avec lui.
Actuellement, je consomme deux à trois joints (partagés avec lui) tous les jours, exclusivement le soir en semaine (apres que les enfants soient couchés), parfois dès le début d'après_midi en week end.
Lui consomme beaucoup plus (dès qu'il rentre du travail, le week end parfois des le matin).
Cepdant, cela fait un mois ou je commence à rouler des joints lorsque je suis seule ou le soir après qu'il soit allé se coucher, et cela me fait très peur.

Je ne sais pas comment arreter car cette consommation est etroitement liée à notre relation:
- c'est mon conjoint qui achete le cannabis, je suis totalement mise à l'écart de cette étape, je ne sais donc pas en terme de quantite et d'argent combien on consomme. Il a son dealer et ne m'en parle jamais (ou refuse de repondre quand je demande: qui? comment? combien?). Si il en achete, on fume, mais je ne suis jamais celle qui va en acheter ou celle qui lui demande d'en acheter (et ca m'arrange bien, cela me donne une sorte de bonne conscience)C'est même toujours lui qui roule et donc qui decide quand il roule
- nous avons deja discute ensemble de ce pb de consommation. Mon discours: "nous devons arrêter, nous sommes dependants, c'est un probleme: santé, apathie, memoire courte, exemple pour les enfants, etc" Son discours: "J'ai arrêté de boire, c'est ma seule distraction maintenant, les conséquences du cannabis sont moins graves que celles de l'alcool, ca ne porte préjudice à personne"
- j'ai réussi à arrêter cet ete pendant plusieurs mois (j'ai arrêté la cigarette en même temps) mais je n'ai pas tenu et en ce moment, je décide tous les matins de ne plus fumer et tous les soirs "je craque"

Je ne sais pas comment faire car tout est très lié à notre situation personnelle et je sens que des mécanismes malsains se sont mis en place entre nous.

- Quelque part, j'ai peur d’être satisfaite qu'il fume, car cela me permet d'en avoir tout le temps à disposition. Si il n'en achetait pas, je n'irai jamais en acheter (étape impossible pour moi à franchir moralement) et donc nous ne consommerions plus. Le fait que cela soit lui qui "gère", "roule" et "décide du moment ou l'on fume" me permet de me déresponsabiliser de l'histoire (et aussi de me mettre dans une situation infantilisante!)
- j'ai l'impression que lui me pousse à consommer, cela lui permet d’éviter les discussions embarrassantes sur l'addiction ou d’éventuelles demandes de ma part que l'on arrête ensemble (j'avais refuse qu'il en plante dans le jardin mais il l'a fait quand meme, il me propose tres souvent un verre d'alcool lorsqu'il veut fumer comme si il "legitimait sont comportement")
- j'ai l'impression de m'être fait "avoir" car ce sujet était très conflictuel entre nous, lorsque je ne me sentais pas accro et maintenant que je me sens moi meme fautive, je n'ose plus lui faire de reproches de peur que:
- 1) il me mette dans le meme sac que lui (je suis dependante aussi alors que c'est lui qui avait ce role dans la famille....)
- 2) il se fache et remette encore l'histoire de l'alcool sur le tapis (beaucoup de mauvais souvenirs pour moi...)

Lorsque j'avais pas le moral en début d'année, c'est lui qui me proposait regulierement des joints, je pense que c'est sa manière à lui de regler ses propres problemes et qu'il l'a applique pour moi... certaienment pour m'aider. Je lui en veux beaucoup car je trouve qu'il est en partie (je ne me dédouane pas) responsable de mon addiction. J'attendais de lui d'etre un soutien dans ce moment difficle et pas un dealer.

Il voit un medecin addictologue regulierement (depuis l'arret de l'alcool). Je n'ose pas lui demander comment cela se passe car je trouve que c'est de son intimité.

Nous travaillons tous les deux et nos enfants ont 3 et 5 ans.

J'ai honte de notre comportement envers les enafnts et c'est aussi pour cela que je me cache pour fumer, je n'assume pas.

Je souhaite arrêter pour retrouver ma liberté, pour faire des choses plus intéressantes le soir que de fumer, pour comprendre ce que cache ce comportement chez moi, pour être forte et aider mon conjoint à s'arrêter

Au départ, j'espérais arreter de fumer regulierement et juste prendre un joint de temps en temps dans les moments festifs, comme avant. J'ai peur que cela soit impossible maintenant et je n'arrive pas à me resoudre à arreter completement, à me dire qu'il faudrait que je n'en fume plus jamais.

QUE FAIRE?

Merci de vos conseils

Laetitia

Mise en ligne le 26/10/2012

Bonjour,

Votre message fait ressortir les pistes de réflexion sur lesquelles vous vous êtes penchée. Il serait intéressant pour vous de les pousser davantage dans un cadre approprié, d'être écoutée et soutenue afin de comprendre ce qui vous arrive de manière générale.

En grossissant les traits, tout porte à croire que vous alternez différents rôles: lorsque vous avez accompagné votre mari vers l'arrêt de l'alcool, lorsque vous lui dites qu'il faut que vous arrêtiez votre consommation de cannabis *ou bien* quand vous attendez que votre conjoint achète, roule et fume et ne prend pas en compte votre parole concernant la plantations de pieds de cannabis…

Cette situation, qui dure depuis plusieurs années, vous a peut-être permis de vous situez dans votre couple mais aujourd'hui, ces rôles ne vous conviennent plus. Vous avez envie d'arrêter. L'épisode de déprime en début d'année, l'arrêt du cannabis plusieurs mois cet été mais aussi le fait de rouler seule depuis un mois, ont peut-être été des étapes nécessaires à votre prise de conscience et vous ont sensibilisé à votre responsabilité.

Il y a donc à travers l'interdépendance que vous pointez (cannabis, dépendance et couple) **votre** personne. Qu'est ce qui fait que vous en êtes arrivée là aujourd'hui ? Qu'est ce que le cannabis vous apporte ? Nous vous conseillons de vous décaler de la consommation de votre mari, il s'agit ici de votre propre rapport au produit.

Pour vous aider, poursuivre votre cheminement, diminuer ou arrêter votre consommation, n'hésitez pas à prendre contact avec un centre spécialisé dans les addictions. Les consultations sont gratuites et confidentielles, nous vous transmettons les coordonnées d'un centre proche de chez vous.

En vous souhaitant une bonne continuation,

Bien à vous.

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