© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Mon compagnon est adict mais dit qu'il voudrait arréter

Par Profil supprimé Postée le 16/10/2013 15:13

Bonjour, Mon compagnon entretien une addiction au canabis. Quand je l'ai connu il fumait plus de 20 joints par jour et il a tout arrêté du jour au lendemain avec un traitement et un suivi médical tout de même.
Pendant 4 mois il n'a plus fumé de canabis du tout.
Puis, petit à petit, en cachette il a repris. Il ne voulais pas le reconnaitre, mais comme j'y étais attentive, d'autant que je travaille dans le social, je suis habituée a faire attention aux odeurs, aux comportements, yeux rouges etc...
Il a fini par reconnaitre qu'il avait a nouveau un problème avec ça. J'ai essayé de le soutenir et je lui ai donné les coordonnées d'une association d'aide contre les addictions.
Il a pris RDV de lui même et il est allé à ce RDV. En revenant il m'a dit qu'il arrêtai, qu'il avait réalisé plein de choses et que ça serait dur mais qu'il le ferait. C'était il y a 10 jours.
Or, il a recommencé depuis lundi. J'ai eu le doute, je lui ai posé la question, il ne l'a pas reconnu.
Cette addiction le rend menteur, c"est insupportable.

Mon plus gros problème c'est que je ne sais pas comment le soutenir. Le fait qu'il mente m'est très pénible et met en péril notre relation car je n'ai plus confiance.
Je sais qu'il a très peur de me décevoir, mais je voudrais trouver un moyen pour que le dialogue entre nous soit possible.
Comment pourai-je le soutenir et l'aider à me parler de ce probleme ?

Mise en ligne le 17/10/2013

Bonjour,

En premier lieu, il est très positif que votre conjoint ait déjà entrepris plusieurs démarches pour remédier à son problème de dépendance. Même s'il reconsomme, ses nombreuses tentatives pour arrêter et sa motivation sont autant de points positifs qu'il convient de souligner, valoriser et encourager nous semble t'il. Afin de pouvoir l'aider et le soutenir, il est important de rester 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 et plus encore ce qui l'amène à reconsommer, quelles sont les difficultés qu'il rencontre plus précisemment (nervosité, angoisse, troubles du sommeil ..).

La prise de conscience d'un problème de consommation peut prendre du temps, et c'est le fait de ne pas se sentir jugé qui peut l'amener à vous en parler plus facilement. Il faut lui laisser du temps, d'autant que c'est une habitude très ancienne et ancrée chez lui. Si le dialogue entre vous tourne systématiquement au conflit, vous pourriez essayer d'exprimer votre ressenti au moyen d'un écrit ou d'un courrier par exemple. Il peut vous être utile également de prendre conseil auprès d'une équipe de professionnels qui vous aidera à trouver "la bonne distance" et à rétablir un dialogue harmonieux entre vous. Vous pouvez prendre contact avec le CSAPA (Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) dont nous faisons figurer les coordonnées ci dessous. Ce centre reçoit aussi bien les usagers que leur entourage, de manière anonyme et gratuite.

Enfin, vous avez toujours la possibilité de joindre l'un de nos écoutant au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j / 7 de 8h à 2h).

Cordialement.

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

CSAPA Arc-En-Ciel

10 boulevard Victor Hugo
34000 MONTPELLIER

Tél : 04 67 92 19 00
Site web : www.amtarcenciel.fr
Accueil du public : Lundi, mercredi, vendredi : 9h à 12h30 et 14h à 18h, mardi : 13h30 à 19h et jeudi : 9h à 12h30 et 14h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Sans rendez-vous au 23 boulevard Pasteur Le Zinc : les mercredi, jeudi, vendredi de 13h30 à 18h et sur rendez-vous de 9h à 18h du lundi au vendredi (sauf mardi matin)

Voir la fiche détaillée