© Drogues Info Service - 19 juin 2025

Vos questions / nos réponses

comment réagir ?

Par Profil supprimé Postée le 01/07/2014 08:42

> Bonjour,
> Cela fait 8 ans que je suis en couple. Mon copain s'est mis à fumer du cannabis au bout d'un an et depuis j'essaye de le faire arrêter. Il fume quotidiennement et depuis quelques années, on est passé par des mensonges, de grosses disputes, des promesses d'arrêter qui n'ont pas abouti. Le problème c'est qu'on fait des projets d'avenir mais qu'à cause de ça, ils sont toujours remis en cause car je ne supporte pas l'idée de faire ma vie avec quelqu'un qui est dépendant à ça.
> J'ai déjà essayé beaucoup de choses : lui demander de diminuer la quantité, de se faire aider par un médecin, un psy (il a fait la démarche puis a abandonné). je lui ai aussi posé des ultimatums plusieurs fois (du genre "tu arrêtes sinon c'est fini"), rien ne le fait réagir, j'ai l'impression. Il me dit que ce n'est pas mon problème et de le laisser gérer, sauf que quand j'essaye de le laisser gérer, j'ai l'impression que c'est encore pire, qu'il profite que je ne dise plus rien.
> Par contre, il a déjà fait des efforts comme ne pas fumer pendant 2 semaines par exemple donc il en est capable mais à chaque fois, il rechute.
> Aujourd'hui, j'hésite à le quitter tellement j'en ai marre. Ma dernière solution est de vous demander de l'aide afin de savoir quel est le meilleur comportement à adopter? comment réagir? car c'est devenu le plus gros problème de notre couple. J'espère que vous pourrez m'aider car je ne sais plus quoi faire et ça commence à me rendre malade moi !
> merci de vos conseils

Mise en ligne le 03/07/2014

Bonjour,

Vous nous demandez quel comportement adopter.

Peut-être pourriez vous faire le point en vous posant différentes questions: quel objectif souhaitez-vous atteindre ? Est-ce de rester en couple (et à quel prix) ? Voulez- vous rendre votre ami abstinent ? Ou souhaitez- vous qu'il diminue ses consommations ? Voulez vous surtout ne pas vous rendre malade? Ou encore parvenir à fixer vos limites dans votre engagement dans cette relation et à prendre une décision en conséquence (faire une pause dans votre couple ou le quitter vraiment par exemple) ?

Nous pouvons vous répondre, que vous pouvez apporter une aide ou un soutien pour arrêter à votre ami, s’il vous en fait la demande. Et dans la mesure où elle respecte votre capacité à y répondre et vos limites

personnelles. Dans ce que vous nous dites, nous avons l'impression que vous avez beaucoup attendu qu'il change de comportement en vain.

Préciser vos attentes peut vous permettre de mettre en place des actions concrètes pour les réaliser. Faire des choix et accepter des renoncements seront surement nécessaires. Si vous souhaitez être aidée dans cette démarche et être soutenue concernant la souffrance qu'engendre cette situation, vous pouvez consulter des travailleurs sociaux ou psychologues dans un centre de soins spécialisé en addictologie (CSAPA). Les consultations y sont anonymes et gratuites.

Bien entendu, vous pouvez informer votre ami de l'existence de tels centres, si lui aussi, souhaite de l'aide pour faire face à sa dépendance.

Vous pourrez trouver des adresses dans notre rubrique « s'orienter ».

Cordialement.