© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

comment aider mon compagnon

Par Profil supprimé Postée le 23/08/2014 14:19

> bonjour, mon compagnon à 29 ans et fume depuis ses 15 ans de façon régulière. Je suis avec lui depuis 7 ans, et nous avons ensemble un bébé de 5 mois. Sa dépendance est depuis plusieurs années source de conflit entre nous, j'ai tout essayé pour le convaincre d'arrêter, sans succés. Depuis la naissance de notre fille il a beaucoup cogité et exprimé son "envie" d'arreter. Ce qu'il a fait depuis 5 jours. Seulement, il ne veut pas voir de médecin, et refuse toutes aides médicamenteuses. J'ai l'impression qu'il est en équilibre sur un fil et que la moindre contrariété peut le faire chuter...J'essaie de prendre sur mo le plus possible, mais je peux pas m'empêcher de le surveiller, de lui mettre la pression, parce que je sais que l'enjeu est important, notre couple... Comment l'aider ?

Mise en ligne le 25/08/2014

Bonjour,

Votre compagnon a pris une décision sûrement importante pour lui et pour vous.

La dépendance au cannabis n'est pas aussi physique que pour d'autres produits. Les médicaments ne sont donc pas nécessaires au sevrage même si, dans certaines situations, ils peuvent adoucir les symptômes de manque qui se présentent. Un soutien psychologique peut également être conseillé pour faciliter l'arrêt de la consommation.

Pour autant, il est possible de se sevrer seul d'un produit auquel on est dépendant. Il semble que ce soit le choix de votre compagnon, et que c'est la première fois qu'il fait une tentative en ce sens. Cette expérience ne peut que lui être utile, même dans l'hypothèse où il n'y parviendrait pas.

En cette période de sevrage, votre compagnon doit être fragilisé. Il semblerait qu'en écho, vous-même soyez plus angoissée. En effet, alors que votre ami répond à la demande d'arrêt de consommation que vous lui adressiez depuis plusieurs années, paradoxalement vous ne pouvez pas vous empêchez "de lui mettre la pression". De plus, cela se produit dans un moment particulier de votre vie puisque votre compagnon et vous-mêmes êtes parents depuis peu.

Prendre du recul est évidemment nécessaire pour que le cannabis, et son absence, ne soient plus aussi prégnants dans votre vie quotidienne. Nous vous proposons deux pistes qui nous semblent complémentaires.

D'une manière générale, il peut être utile, et agréable, de profiter tous les deux de la place laissée d'une certaine manière vacante par le cannabis pour faire ou refaire, d'autres choses, avec, et parfois sans votre fille. L'arrivée de votre fille vous amène bien sûr à de nouvelles sorties, de nouvelles choses à vivre. Partager de bons moments, ensemble et séparément, sont sans doute la plus efficace et la moins contraignante des préventions.

D'autre part , il nous semble que consulter des professionnels pourrait vous aider. Cela vous permettrait peut-être de faire le point sur ce que vous vivez actuellement et de trouver un nouvel équilibre, que ce soit pour vous personnellement, dans votre couple ou dans votre famille.

Nous vous indiquons ci-dessous les coordonnées d'un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions où vous pourriez consulter. Les professionnels qui y travaillent (psychologue, éducateur spécialisé, infirmier) accueillent de façon gratuite et confidentielle l'entourage de personnes dépendantes.

Si vous souhaitez d'autres informations, vous pouvez également nous joindre au 0 800 23 13 13 (appel gratuit depuis un poste fixe) ou au 01 70 23 13 13 (appel au côté d'une communication ordinaire depuis un portable). Notre service est ouvert tous les jours de 8h à 2h du matin.

Cordialement,

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

Permanence du CSAPA et permanence du CAARUD TEMPO - OPPELIA

15, avenue Kennedy
26200 MONTELIMAR

Tél : 04 75 83 22 29
Site web : www.oppelia.fr/
Secrétariat : CSAPA 04 75 83 22 29 Du lundi au mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h - jeudi de 13h30 à 17h - vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 16h30 ~ ~ CAARUD 06 31 05 67 96 du lundi au vendredi de 9h à 16h ~ RDR A DISTANCE au 06 44 14 06 93 - 24h/24h et 7j/7
Accueil du public : Mardi de 9h à 18h et le vendredi de 9h à 16h30 (accompagnements assurés par une éducatrice, un psychologue et une infirmière addictologues)
Permanence téléphonique : CSAPA 04 75 83 22 29 ~ CAARUD 06 31 05 67 96 ~ Réduction des risques A DISTANCE au 06 44 14 06 93 - 24h/24h 7j/7j ou rdrdadistance-aura@oppelia.fr
Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au vendredi de 9h à 17h au 06 74 35 16 99

Voir la fiche détaillée