

MON MARI FUME DU CANNABIS

Par **Profil supprimé** Posté le 06/01/2012 à 10h06

mon mari fume du cannabis depuis l'âge de 14 ans, il a aujourd'hui 31 ans, il fume environ 7 à 10 joint de cannabis par jour et cela tous les jours, nous avons une petite fille de 2 mois.

J'aimerais vraiment qu'il arrête mais c'est sans espoir il ne veut rien entendre, son comportement est exécrable, surtout le matin avant qu'il fume, le moindre truc va le mettre dans un état second et tout se retourne contre moi.

Il va se coucher à des heures pas possible et se lève à 12h

Il est tout le temps angoissé dès que quelque chose ne va pas c'est à cause de moi et nous nous disputons du coup sans arrêt.... Bref cela devient invivable il n'admet pas que cela influe sur son caractère moi j'en suis persuadé!!!

quels sont les risques si il continue et quel sont les dégâts à votre avis déjà installé?

QUE DOIS JE FAIRE? AIDEZ MOI SVP

2 RÉPONSES

bluenaranja - 10/01/2012 à 08h17

Bonjour,

J'ai une longue expérience du cannabis et de l'addiction, j'ai pas mal lu là dessus.

Je dirais que dans un tout petit pourcentage, le cannabis agit comme un révélateur de troubles mentaux pré-existants - mais troubles lourds.

J'ai l'impression que ce n'est pas le cas de votre mari, mais plutôt le contraire.

C'est à dire qu'il est de nature angoissée et fume pour se calmer, comme une auto médication. Le cannabis, c'est comme le tabac, en moins addictif.

Ses troubles du sommeil et de l'humeur peuvent être liés à une dépression insidieuse, il gagnerait à voir un psy.

Par contre, arrêter le cannabis ou le tabac, il faut que cela vienne de lui.

Perso, que ce soit tabac ou cannabis, je n'ai jamais fumé à côté de mon fils, ni accepté que quelqu'un d'autre le fasse. Il peut fumer ailleurs... Dehors ou dans une autre pièce, au minimum.

C'est depuis que vous êtes enceinte que vous vivez mal le cannabis et l'attitude de votre mari ? Que vous voulez que ça change ?

bon courage

blue

Profil supprimé - 18/01/2012 à 18h32

Bonjour MIMA,

Je suis le modérateur de ces forums. Merci d'avoir laissé ici votre message.

Votre mari a commencé à fumer très jeune du cannabis et n'a jamais arrêté. Le cannabis a donc pris une place essentielle dans sa vie. Tant qu'il n'en a pas pris le matin il est exécrable, signe probable qu'il est dépendant. Il lui sera donc difficile d'arrêter. Il traversera très probablement une période très difficile au début.

Mais plus que tout il ne veut pas arrêter, il s'accroche à sa consommation de cannabis. Pour quelles raisons ? Ce n'est pas possible de le dire ainsi à distance. Toujours est-il que tant qu'il ne veut rien entendre rien ne se passera et personne ne peut le "forcer".

Cependant, et c'est le plus important je crois, vous faites état d'une relation avec lui qui est devenue exécrable et invivable pour {{vous}}. C'est votre souffrance qu'il faut entendre aujourd'hui. Quelles sont vos limites ? Où se situe le point d'équilibre entre votre volonté d'être avec lui et celle de ne pas, de ne plus, subir une telle relation dégradée ? Qu'est-il lui encore capable d'entendre sur le désagrément que vous subissez ? Qu'est-il capable de faire pour essayer de vous faciliter la vie, d'améliorer votre situation ? Toutes ces questions appellent deux pistes que vous pouvez explorer pour essayer de changer quelque chose à la situation.

La première est celle qui n'implique que vous et qui consiste à ce que vous recherchiez une aide psychologique pour vous-même. Pour avoir un espace à vous où vous pouvez souffler. Pour avoir une personne à l'écoute de vos souffrances. Pour pouvoir vous aider à trouver vos réponses face à la situation actuelle. Je vous invite donc à chercher cette aide soit par vous-même dans le privé, soit en ayant recours à un Centre d'Aide, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) proche de chez vous. Un CSAPA peut vous recevoir gratuitement et en toute confidentialité, y compris sans connaître votre conjoint. Consultez notre rubrique "S'orienter" (que je mets en lien ci-dessous) pour trouver une adresse.

La seconde essaye de changer la dynamique de votre relation avec lui et d'entraîner un début de changement. En l'occurrence, plutôt que de vous focaliser sur lui et son comportement, vous pourriez essayer de vous focaliser sur vous et vos besoins non satisfaits. Vous pourriez essayer d'inverser les choses et, plutôt que de lui dire d'arrêter de fumer parce qu'il a un problème avec cela (si c'est bien ce que vous faites), lui demander de vous aider vous parce que vous vous avez un problème. Expliquez-lui ce que vous ressentez sans en passer par lui, et demandez-lui comment il pourrait vous aider à aller mieux. Sa réponse et ses efforts ou non pour vous aider seront le reflet de l'effort qu'il est encore prêt à faire pour essayer de maintenir votre couple. Cela peut l'amener à devoir faire des choix - c'est en tout cas le pari que l'on peut essayer de faire - qui aillent dans le "bon" sens sans que vous lui demandiez pour autant d'intervenir sur sa consommation de cannabis. En faisant cela vous essayez de l'interpeller ailleurs que sur le classique conflit "tu as un problème" et vous le mettez en position de faire des choix non pour lui mais pour vous. C'est moins agressif pour lui - il n'est pas sur la sellette - cela peut susciter moins de résistances de sa part. En résumé partez de votre ressenti (émotions) et de vos besoins non satisfaits que cela recouvre sans parler des causalités qui l'accuseraient d'en être l'auteur (à lui éventuellement de faire le lien) et demandez lui de vous aider à résoudre vos problèmes. Peut-être, si vous vous faites aider par des tiers (professionnels, proches), pourriez-vous élaborer avec eux ce que sont vos besoins pour les lui exprimer ensuite (c'est toujours un peu plus facile de faire cela avec quelqu'un qui vous aide à comprendre ce que vous ressentez et ce que sont vos besoins).

A tout instant (en fait de 8h à 2h tous les jours) notre ligne Drogues Info Service (0 800 23 13 13) reste à votre écoute pour en parler.

Cordialement.
