© Drogues Info Service - 8 décembre 2025


Vos questions / nos réponses

# Mon conjoint est consommateur de cannabis

Par Profil supprimé Postée le 24/04/2015 06:39

Bonjour,

Ça fait plusieurs années maintenant que je suis en couple (une dizaine d'années). Mon conjoint a 27 ans et consomme régulièrement du cannabis. Régulièrement : un joint le soir avant de dormir,et ce chaque soir. Il fume un peu plus le week-end. Depuis trois mois il a une activité professionnelle très enrichissante pour lui, qui a déjà connu des périodes creuses professionnellement, où sa consommation était plus inquiétante (3 joints par jour, pendant plusieurs mois)...

Il a arrêté de fumer, il y a de ça, six mois, il a réussi pendant trois semaines, puis a replongé aussi sec... La semaine dernière, il a décidé de ne pas racheter de consommation. Mais voilà, transpiration pendant la nuit, difficulté à mener à bien son emploi... Bref une période de sevrage compliquée qui l'a conduit à reprendre sa consommation. Évidemment, ça pose problème dans notre couple. Ça me ronge de voir qu'il est accroc complètement, sans pouvoir rien faire de concret, si ce n'est tenter d'être là, de l'écouter... Mais à un moment, j'ai envie qu'il réagisse et prenne ce problème à bras le corps. Sachant qu'il a des problèmes d'asthme etc.

J'aimerais avoir des conseils, sur la manière dont je dois me comporter. Ce qui m'inquiète c'est vraiment sa santé, je le trouve "marqué" par cette consommation, surtout physiquement...

Merci,

Caro

---

**Mise en ligne le 27/04/2015**

Bonjour,

Il est possible d'arrêter seul de consommer du cannabis, avec plus ou moins de difficultés selon les personnes. Ce qui rend pour certains cet arrêt compliqué dépend assez fortement des raisons personnelles pour lesquelles ils ont investi ce produit. Lorsque le cannabis revêt une fonction bien précise pour une personne (calmer des angoisses, atténuer le stress, aider à dormir…), il est quasiment logique qu’à l’arrêt des consommations ces désagréments refassent surface et assez souvent d’ailleurs de manière plus envahissante.

Pour faciliter sa démarche d’arrêt, il pourrait être intéressant pour votre conjoint de mieux comprendre cette « fonction » qu’a pris le cannabis dans son quotidien de manière à tenter de trouver des "parades", des moyens de prendre en charge ce pourquoi il fume finalement. Il n’existe pas une et une seule parade, chacun a à trouver la sienne (sport, relaxation, acupuncture, homéopathie…).

Les fumeurs qui le souhaitent peuvent aussi solliciter l’aide de professionnels spécialisés dans des CSAPA (Centre de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Les prises en charges qui y sont proposées reposent principalement sur de l’accompagnement psychologique, sous forme de rendez vous réguliers, les consultations étant individuelles, confidentielles et gratuites. La plupart des CSAPA permet également, quand cela s’avère nécessaire, d’être accompagné médicalement et/ou socialement. Certains CSAPA enfin proposent parfois des activités "alternatives" complémentaires (sophrologie, relaxations, ateliers thérapeutiques, groupes de parole...).

Pour revenir à vous, à votre question, il n’existe pas véritablement une manière de vous comporter que l’on pourrait vous préconiser pour que votre conjoint arrête de fumer sans trop de difficulté. Comme vous l’avez repéré, le fait d’être là, de l’écouter est bien sûr important même si vous avez le sentiment que ce n'est pas "grand chose" ou pas suffisant. Si vous pensez de votre côté avoir besoin de soutien, pour continuer à faire face, vous pourrez en trouver dans les mêmes CSAPA que nous évoquions plus haut.

Nous comprenons votre inquiétude et ce sentiment d’impuissance mais la résolution de cette problématique n’appartient en quelque sorte qu’à votre conjoint, même si de votre place vous aussi pouvez l’accompagner en le soutenant, en l’informant. N’hésitez pas à lui parler de l’existence des CSAPA. N’ayant aucune indication sur votre lieu de résidence nous ne pouvons pas vous communiquer d’orientation mais vous les trouverez facilement dans notre rubrique « Adresses utiles ».

Nous nous tenons bien sûr à votre disposition, à l’un comme à l’autre, si vous souhaitez revenir vers nous pour échanger sur vos difficultés ou pour vous aider à trouver un CSAPA. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe), au 01 70 23 13 13 (coût d’une communication ordinaire depuis un portable) ou encore par Chat.

Cordialement.

---

**En savoir plus :**

- "Adresses utiles"