© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Sevrage cannabique et agressivité

Par Profil supprimé Posté le 04/08/2015 à 06h06

Bonjour,

mon copain qui fume depuis 30 ans essaie de limiter sa consommation, si possible d'arrêter complètement.

Depuis une dizaine de jours il y arrive assez bien, il a fumé seulement 3 pétards sur ce laps de temps (contre une conso quotidienne d'environ 2-3 pétards par jour depuis que je le connais).
Il est très content des bénéfices qu'il en tire déjà, sur sa forme, sa capacité à agir, et plus généralement sur l'impression de reprendre le contrôle de sa vie.

Par contre vu de mon côté il n'y a pas que du positif.
Le plus difficile est qu'il me reproche très régulièrement des petites choses, sur mon comportement, ce que j'ai dit ou pas dit, fait ou pas fait..., qui n'ont pas une très grande importance, mais qui mises bout à bout engendrent un climat de plus en plus tendu et entament sérieusement notre complicité.

Je découvre un homme moins bienveillant, moins cool, pas tout à fait celui qui m'a charmée.

Notre couple étant assez récent (environ 1 an) je m'interroge beaucoup sur ces changements relationnels.

Est-ce que cela peut-être dû à cette période de sevrage et est-ce que cela pourrait passer après un certain temps? Ou est-ce que le cannabis jouait un rôle de filtre émotionnel et que c'est son naturel qui ressort?

J'ai essayé de lui en parler mais il est dans le déni complet. C'est moi qui suis tendue et susceptible! C'est vrai que tout cela me crispe mais il n'envisage pas la possibilité d'un effet miroir: quand il est comme ça je me sens agressée, au mieux désolée, au pire agacée, dans tous les cas désintéressée par ce type d'échanges, ça a carrément un effet repoussoir.

Si ce n'est pas un effet transitoire, c'est mauvais signe pour nous...

Je suis vraiment triste car il y a par ailleurs énormément de choses que j'aime chez lui, mais là j'ai l'impression de vivre avec Dr Jekyll et Mr Hyde!

Ceci dit je crois que je l'aime assez pour lui souhaiter d'en finir avec le cannabis si c'est pour se retrouver lui même, fut-ce au prix de notre relation. Et je n'ai pas envie d'aimer un faux-semblant rendu serein grâce à une drogue...

Si vous avez vécu une situation similaire ou si vous souhaitez faire un commentaire, merci d'avance pour votre aide!

14 réponses

Profil supprimé - 25/06/2017 à 11h11

Bonjour,

Je vis +- la même situation.. je suis étonnée que personne ne t'ai répondu

Profil supprimé - 27/06/2017 à 21h41

bonjour, en ce qui me concerne j'ai vécu 15 ans avec une personne qui fumait du canabis. Nous ne vivions pas ensemble et elle fumait plutot en cachette .... et il y a deux ans elle a décidée de ne plus se cacher et m'a même demander de lui faire 'amour en fumant... Cela démultipliait le plaisir ..me disait elle ... enfin que pour elle..... je l'ai fait qu'une fois. mais j'en ai eu mare au bout d'un moment car elle a fini par associé le pétard à la cocaine et à l'alcool....c'est sur votre ami , n'en ai pas la mais il font preuve d'un égoisme particulierement destructeur.
c'est une drogue et elle fait des dégats et a longs terme cela créer des problémes de couples , violences souvent, puis leur visages vieillissent plus vite et il en redemande encore et encore ... Le seul remede, la volonté et se faire aider sinon vous allez vivre un enfer ..... j'ai quitter cette enfer et me voila beaucoup mieux car il y avait deni, aucune prise de conscience que cela changer sont comportement. Que ces yeux etaient rouges sangs, qu'elle tenait à peinne debout et que son discours était en dehors de la réalité ... j'ai essayé de l'aider mais lors d'une dispute ou j'en avait ras le bol elle s'est mise à me menacer .... c'est ton copain ou moi... un ami qu'elle s'était mis à detester car il était psy et qu'il lui avait dit d'arrêter ppur plein de raison. que venait faire cette menace .... alors k'i répondu bêtement du tac au tac, c'est le petard ou moi ..... je n'avais pas répondu à sa question mais elle oui ..... elle m'a répondu : le pétard ..... je ne vais pas vous raconter toutes les soirée d'enfer que j'ai passées, toutes les violences que j'ai subis mais c'était le mot de trop ... je suis partit après cette réponse .... vJe l'ai aimer pendant 15 ans et j'ai craquer .... j'ai failli en creuver de ce monde de la drogue et de l'alcool alors que je ne consommait rien du tout .... A vous de voir si vous voulez une vie de mensonge et de maltraitance et envie d'être heureuse même sans votre amour... s'il n'arrête pas vous courrez de grand risuqe que votre relation se dégrade ...

Profil supprimé - 12/12/2018 à 13h45

Bonjour ajile
Je vis exactement votre situation..quand est Il aujourd hui?? ,

Profil supprimé - 12/12/2018 à 18h43

Bonjour,

Moi aussi c’est pareil et 4 mois après l arrêt on dirait une autre personne c’est triste
Je me demande si ça change vraiment la personne... il n’est plus non plus la personne qui m’a charmée

Profil supprimé - 12/12/2018 à 21h25

Bonjour Papillonbonheur,

J'avais complètement oublié que j'avais posté ici, surprenant de me relire après plusieurs années!
Alors qu'en est-il?
Je me suis séparée de cet homme il y a 6 mois. Ca c'est pour la conclusion triste de l'histoire. Mais je ne saurais pas te dire si c'est lié au final à un arrêt du cannabis qui datait de près de trois ans...

Pour faire un petit retour arrière, cette période difficile a duré quelques mois - j'ai du mal à me rappeler combien exactement. Compte tenu de son déni complet, sur le moment, j'ai lâché du lest et renoncé à lui faire reconnaître que son caractère s'était modifié. J'ai attendu qu'il passe le cap. Ce qui a pris quelques mois mais la situation s'est beaucoup améliorée malgré quelques moments difficiles de temps à autres. Nous avons énormément cheminé ensemble ensuite, bcp dialogué et je dois dire qu'il a bcp changé. Le cannabis lui rendait la vie plus facile, surtout l'aidait à se détendre je pense. Sans, il a dû faire face à son tempérament un peu sanguin, à ses colères faciles, à une certaine intolérance. Mais il a bcp évolué, s'est tempéré, a appris au fond à mieux gérer ses frustations, les petites contrariétés de l'existence, ses colères. Il a également pris conscience de l'aliénation liée à ses autres comportements addictifs: il a décidé d'arrêter de fumer (avec succès), a pris des distances avec l'alcool qu'il avait parfois du mal à gérer en situation festive. Bref, il a beaucoup grandi, et accessoirement retrouvé de l'énergie! L'arrêt du cannabis a été vraiment positif pour lui, même si toutes ces remises en question n'étaient pas toujours confortables.
Pour notre relation, même si cela s'est soldé par une séparation, elle a bcp gagné en profondeur après l'arrêt du cannabis, en authenticité, en échanges, mais parce qu'il était dans cette démarche de remise en question profonde.
Bref, je te conseille de patienter un peu pour passer le cap du sevrage et voir si ton compagnon peut/veut entamer un travail de fond... Quand je dis patienter je ne dis pas supporter n'importe quoi, mais bon, intégrer qu'il y a un équilibre à retrouver. Si ça dure, peut-être envisager de se faire aider, seule ou en couple, par un professionnel.
Bon courage.

Profil supprimé - 13/12/2018 à 09h20

Bonjour à tous,

Je pense que tu as raison Ajile le cannabis leur sert de filtre émotionnel. En fait ce sont des personnes qui en réalité n’arrivent pas à gérer leurs émotions liées à la frustration. Ils sont malheureusement en réalité très colériques. Ils ne supportent aucune critiques et contraintes. C’est malheureux pour les conjoints qui essaient de faire du mieux qu’ils peuvent pour sauver le couple mais parfois le déni est plus fort. Je pense qu il y a un gros travail de psychothérapie à faire pour ses personnes mais faudrait-il qu’ils en aient conscience... cest très difficile de ne plus reconnaître la personne que l’on aime... moi j’ai l’impression de vivre avec une autre personne pourtant on a 15 ans de vie commune et 2 enfants...
courage à tout le monde

Profil supprimé - 13/12/2018 à 13h11

Bonjour à tous

J ai rompu hier.notre relation n était pas saine ..J avais le rôle de la sauveuteuse, maman, infirmiere..Il a trouve la force de continuer son sevrage et va retourner voir son psy pour continuer un travail qu il avait

entamé. Il me voyait comme le saint Graal. C est un travail qu il devait faire seul.ca ete un choix très dur pour moi à faire car il m aimait sincerement mais le meilleur pour nous deux.de mon côté je vais continuer le travail sur moi aussi..ne pas être dans le deni et faire des choix voila les conseils que je peux donner.

Profil supprimé - 13/12/2018 à 13h57

Papillonbonheur c’est une décision très dure de rompre je sais de quoi je parle moi aussi j en suis arrivée à cette décision et le lui dire mais il ne veut pas y croire, toujours dans le déni de tout. Le sevrage est un combat contre eux mêmes et ils ont malheureusement besoin d’être seuls. Et si on est là comme tu dis on se transforme en maman...etc et ça ne suffit jamais... j’en arrive à la conclusion que le cannabis change considérablement une personne

Profil supprimé - 16/12/2018 à 21h21

Dr Jekyll et Mr Hyde !!!!! Je me reconnais tellement et ça me fait énormément de bien de comprendre enfin l'effet terriblement grave du cannabis sur la personnalité de mon compagnon, que j'ai déjà eu l'occasion de traiter de bipolaire également !!! Il ne comprends tellement pas de quoi je parle ! Et vous avez utilisé le mot qui résume tout : déni. Eh bien les amis merci à vous car je crois qu'aujourd'hui c'est moi qui sort du déni pour réaliser l'ampleur des dégâts sur notre couple et sur moi... Vous est il déjà arrivé de le croire lorsqu'il disait n'avoir aucun problème, et que c'était votre caractère à vous le problème ? Moi je l'ai trop cru et cela a grave entamé ma confiance en moi . Ce forum est en train de changer ma vie.merci de vos discussions honnêtes et bienveillantes

Profil supprimé - 19/12/2018 à 21h14

C’est ça on a l’impression de vivre avec des bipolaires ou deux personnes, une sympathique et une détestable... Le pire c’est quils ne s en rendent même pas compte... maintenant qu’il a arrêté je n’ai plus que le detestasble je suis tellement triste de voir cette réalité. Moi aussi ce forum m a fait réaliser tellement de chose. merci aussi

Profil supprimé - 05/03/2019 à 01h15

Bonsoir,

J'ai 51 ans, je vis avec mon conjoint depuis toujours, j'en suis tombée amoureuse à 20 ans.
Quand je l'ai connu il fumait déjà, et jusqu'à l'age de 30 ans, c'était un fumeur occasionnel.
Puis il a arrêté pendant une longue période, et c'est son frère qui l'a fait replonger. C'est là que les problémes ont vraiment commencé.
J'étais absorbée par mon travail à plein temps et l'éducation de mes filles. Je gérais tout. Lui a toujours travaillé (heureusement) mais n'a jamais participé à notre vie de famille, préférant regarder la télé ne faisait aucune taches ménageres (je me revois seule au supermarché bondé de monde tous les samedis après midi à trainer un gros cadis hyper lourd, j'ai toujours étais mince !).
Durant toutes ces années je me suis épuisée à toujours le tirer de sa bulle pour sortir avec nous, j'ai toujours été à l'initiative de tous les projets (vacances, démenagements, activités...), j'étais la locomotive.
Aujourd'hui, je ne travaille plus, je suis épuisée physiquement et moralement. J'ai maintes fois essayé de lui expliquer qu'il fallait qu'il change, que s'il continuait cette m**** c'est moi qui allait y passer pour de bon.
Ses changements d'humeur, son agressivité, son irascibilité, ses remarques désobligeantes, ses "je m'en fous", son égoïste plaisir, sa bulle de coton, son déni, ses sourires niais quand il est défoncé...ont eu raison de moi.
Je suis vaincue. Je n'ai pas réussi à l'en sortir, à nous en sortir. Je m'en veux, je lui en veux.

J'ai donc décider de le quitter. La peur me tenaille, sans emploi il m'est difficile de trouver où loger ne pouvant compter sur personne.
Un conseil : ne perdez pas votre vie avec une personne qui ne pense qu'à elle. Fuyez tant que vous le pouvez. Accordez lui à la rigueur une chance mais pas une de plus, sinon c'est vous qui chuterez. Fuyez tant que vous êtes jeune. Bisous à toutes et courage.

Profil supprimé - 21/04/2019 à 15h43

Bonjour,

Malheureusement j’ai l’impression que nous avons toute la même histoire avec la même envie de tout sauver pour nous perdre à la fin.
À toute je vous souhaite le meilleur, moi j’ai décidé de continuer sans lui.

Mily92 - 28/07/2022 à 13h18

Bonjour,
J'ai lu votre et vos messages. Et j'aurai pu l'écrire....
2 semaines qu'il n'a pas fumé après des années à fumer non stop (jusque 8 joint par jour).
Nous avons quitté Paris il y a 3 mois et donc l'achat facile.
2 semaines d'horreur, de cris de reproches, de haine, de paroles que l'on n'a pas vraiment envie de dire. La moindre chose lui fait péter les plombs.
Et tout comme vous, je me demande si c'est le manque ou sa personnalité qui ressort.... C'est bien triste .
Nous avons deux enfants et c'est aussi difficile pour eux....
Merci, car je me sens moins seule mais je suis désolée que cela arrive à d'autres...

Cocolibri - 03/03/2024 à 16h59

Bonjour à tous tes, quelle tristesse de lire vos messages.
Je suis enceinte de cinq mois et mon conjoint a arrêté de fumer il y a deux mois.
Agressivité, lunatisme, insultes, pics et remarques blessantes…
Je suis désespérée et d’une tristesse absolue.
Nous avions mis en route un bébé car nous le voulions, aujourd’hui j’en suis a envisager de le quitter tant je marche sur des œufs en permanence, tant j’ai peur de lui et de ses réactions imprévisibles et incompréhensibles.
Il s’excuse à chaque fois d’avoir été trop loin (non sans mal, c’est toujours moi qui fait le premier pas), mais en est désormais à me reprocher de « ressasser » comme si je devais oublier tout le mal qu’il me fait depuis deux mois alors qu’il détruit tout, comme si je devais faire comme si de rien n’était et que ses paroles et attitudes n’avaient aucun impact.
J’ai un petit garçon d’une précédente union, il a été témoin d’une dispute hyper violente (la pire) et en garde des séquelles (il est sans cesse à me demander si je vais bien, dès qu’il m’entend élever la voix il me demande si c’est une grosse dispute…) je fais de mon mieux pour le préserver de tout ça et passer un maximum de temps avec lui mais dieu que c’est dur.
Je culpabilise énormément.
Mon conjoint me dit qu’il m’aime mais me fait vivre un enfer, ça va aller deux jours puis il va recommencer.
En attendant je suis dans l’appréhension constante d’une nouvelle crise, je prends des anxiolytiques et je m’efforce de le croire quand il dit que ça va aller, que c’est passager et qu’on sera heureux mais j’arrive de moins en moins à le croire tellement il m’a blessée…
Quelle est sa vraie personnalité ?!
Celle qui était sous drogue ou celle qui apparaît désormais, démoniaque ?