© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

aide de mon conjoint

Par Profil supprimé Postée le 21/09/2015 16:57

> Bonjour
> Mon conjoint essaie d'arrêter de fumer du cannabis. Il tente qlq jours et replonge. Ça fait plus d'un mois que ca dure. Je ne sais pas comment l'aider. La semaine dernière, il m'a dit qu'il avait des idées noires et qu'il souhaitait en finir avec la vie. Puis il a refume , s'est excusé et à repris sa vie.
> Aujourd'hui il m'annonce qu'il arrête à nouveau. Comment puis je l'aider?
> Il ne veut pas vraiment parler.. il me dit juste qu'il est en colère.
> Merci d'avance pour votre aide.

Mise en ligne le 22/09/2015

Bonjour,

Il semble que votre conjoint fume depuis un certain temps et qu'il a beaucoup de mal à arrêter. Il est habitué au produit et il a besoin des effets du cannabis pour se sentir bien. Apparemment il utilise le cannabis pour calmer " une colère " voir un mal être.

Il veut arrêter mais il est confronté à la période de sevrage qui dure plus ou moins longtemps selon les personnes. mais aussi à la dépendance psychologique qui s'est installée lorsque l'on fume pour calmer des " idées noires ".

Vous aimeriez l'aider à sortir de cette dépendance parce qu'il en souffre... Parfois arrêter peut prendre du temps, on arrête, on reprend... Chaque "tentative" le rapproche un peu plus du but. Une telle démarche est rarement linéaire, il lui faut de la patience.

Vous pouvez l'aider à "rebondir" et à se remotiver, en valorisant les efforts qu'il a fait jusque-là.

Si votre conjoint le souhaite, vous pouvez l'encourager à trouver de l' aide et un soutien psychologique dans un CSAPA,(Centre de soins en addictologie) où il est possible d'avoir des entretiens individuels réguliers. Il

peut faire un point sur sa consommation de cannabis et choisir éventuellement d'être accompagné et soutenu dans sa démarche. L'aide y est gratuite et confidentielle. Vous trouverez les coordonnées d'un centre à la rubrique " Adresses utiles " sur notre site.

Votre conjoint n'arrive pas à parler, pourtant il serait essentiel qu'il puisse dire ce qui se passe en lui, ce qu'il ressent lorsqu'il essaye d'arrêter. L'aide d' un thérapeute avec qui on a un bon contact a pour but de consolider l'arrêt mais aussi d'apprendre à vivre sans cannabis. En bref d'être plus paisible.

Sachez que vous et votre conjoint pouvez nous contacter par téléphone au 0800.23.13.13, tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et gratuit d'un poste fixe et non surtaxé depuis un mobile) ou par chat via notre site.

Cette démarche peut être un premier pas pour faire le point, être soutenus ou chercher une orientation.

Bien à vous.