© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Comment l'aider à réduire sa consommation

Par Profil supprimé Posté le 21/05/2016 à 00h03

Bonjour,
Plusieurs problèmes se posent à moi, tous liés avec le fait que mon copain se drogue.

Il faut tout d'abord savoir qu'il a des problèmes d'argent (il est étudiant et ses parents ne roulent pas sur l'or) et je lui paye donc toute sa nourriture etc. En soi, cela ne me dérange pas, mais le problème est que des qu'il a un peu d'argent, il l'utilise pour acheter du cannabis. J'ai énormément de mal à supporter cette situation étant donné que ça dure depuis 2-3 mois.

De plus, il m'avait promis de réduire sa consommation voire d'arrêter pendant quelques mois, ce qui me suffit, mais il ne l'a finalement jamais fait alors qu'il y était déjà parvenu auparavant (2 arrêts d'environ 3 et 1 mois). Il sait que je commence à en avoir marre, surtout que je me fais enfumer à chaque fois.

Enfin, il est dans le déni par rapport à sa consommation. Il est persuadé ne pas être accro (alors qu'il en présente beaucoup de signes: il ressent le manque et devient agressif/irritable, il fait passer la drogue avant sa dignité(cf. Problèmes d'argent)). Les seuls éléments jouant en sa faveur est qu'il n'augmente pas la quantité de cannabis, ni sa fréquence de fumette (~4 fois par jour).

D'autre part, pour remette tout ça dans son contexte, il m'a expliqué fumer à cause de son angoisse et son dégoût par rapport au monde où nous vivons. Il en a besoin pour se sentir heureux et cela me rend très triste. De plus, son père fume et à toujours fumé. Il a coupé les ponts avec lui mais je pense que c'est un élément non négligeable.

Je cherche donc des moyens de l'aider à réduire sa consommation et également qu'il me prenne au sérieux quant à mon ressenti face à sa consommation et le fait qu'il trouve ça "normal" que je lui paye presque tout et que lui se paye uniquement sa drogue. Actuellement, je l'aime et je suis incapable de la quitter ou de faire un break, mais cela ne durera malheureusement pas.

Merci d'avoir lu le pavé!

1 réponse

Profil supprimé - 07/06/2016 à 01h09

Bonsoir (j'espere qu'il est pas trop tard pour repondre), tout d'abord c'est tout a ton honneur de venir ici pour trouver une solution, enfin on sent que tu l'aimes vraiment.
J'ai jamais ete dans ta situation, j'etais consommatrice pendant 10 ans, donc j'avais plus le role actuel de ton

copain..
Ce que j'ai compris de mon coté, c'est que malheureusement pour toi et pour tous les proches de dependants, vous ne pourrez jamais enlever le déni tant qu'il ne l'aura pas décidé. Lui seul peut choisir de regarder le probleme en face et changer ca et meme avec tout l'amour et toute la bienveillance de ta part, tu pourras pas le faire a sa place.
J'ai eu besoin d'un electrochoc pour decider de me bouger alors (a mon avis hein, j'ai pas la science infuse) tu devrais le laisser un peu seul, ce sera pas forcement definitif mais tant que tu seras la, pres de lui a essayer de faire les choses a sa place ou d'etre le declencheur il bougera pas d'un poil.
Quand je consommais, comme je me voyais comme une sous merde j'avais ce besoin de chercher mon amour propre au travers du regard de l'autre, et je consommais ca comme de la drogue.
Des le moment ou je n'ai plus berné personne, ou je me suis retrouvée face a mes comportements, mes obsessions, mon vide, j'ai pris la meilleure decision.

Et en plus de ca, ca te sera benefique aussi, tu es dans une position d'impuissance face a tout ca, tu prends tous ce qu'il ne veut pas prendre sur tes epaules et c'est pas ton role..

Peut etre que vous vous retrouverez mieux apres ca, mais encore une fois de mon point de vue de dependante, tu ne peux rien faire pour lui si ce n'est t'epuiser et lui donner le moyen de se "reposer" sur toi pour ne pas affronter le vrai probleme.

Je me tiens dispo si t'as des questions, bon courage a toi!