

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 remettre 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'espère qu'il est pas trop tard pour répondre), tout d'abord c'est tout à ton honneur de venir ici pour trouver une solution, enfin on sent que tu l'aimes vraiment.

J'ai jamais été dans ta situation, j'étais consommatrice pendant 10 ans, donc j'avais plus le rôle actuel de ton copain..

Ce que j'ai compris de mon côté, c'est que malheureusement pour toi et pour tous les proches de dépendants, vous ne pourrez jamais enlever le déni tant qu'il ne l'aura pas décidé. Lui seul peut choisir de regarder le problème en face et changer ça et même avec tout l'amour et toute la bienveillance de ta part, tu pourras pas le faire à sa place.

J'ai eu besoin d'un électrochoc pour décider de me bouger alors (à mon avis hein, j'ai pas la science infuse) tu devrais le laisser un peu seul, ce sera pas forcément définitif mais tant que tu seras là, près de lui à essayer de faire les choses à sa place ou d'être le déclencheur 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 ça comme de la drogue.

Des le moment où je n'ai plus berné personne, où je me suis retrouvée face à mes comportements, mes obsessions, mon vide, j'ai pris la meilleure décision.

Et en plus de ça, ça te sera bénéfique aussi, tu es dans une position d'impuissance face à tout ça, tu prends tous ce qu'il ne veut pas prendre sur tes épaules et c'est pas ton rôle..

Peut être que vous vous retrouverez mieux après ça, mais encore une fois de mon point de vue de dépendante, tu ne peux rien faire pour lui si ce n'est t'épuiser et lui donner le moyen de se "reposer" sur toi pour ne pas affronter le vrai problème.

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