© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Mon copain est accro au cannabis... Aidez moi svp

Par Profil supprimé Posté le 26/06/2016 à 07h47

Bonjour,

C'est tout nouveau pour moi de m'inscrire sur un forum pour les problèmes de drogues mais je m'y sens obligée.

Cela fait 6 ans que je suis avec mon copain qui a 24ans, depuis toujours il fume du tabac et du cannabis et cela s'est amplifié depuis qu'il a prit son appartement il y a 1an.
Je n'étais pas au courant qu'il consommait du cannabis je l'ai appris il y a 3mois de ca, et depuis ce jour il ne se prive plus pour me le dire et il fume beaucoup plus.

Il fume minimum 2 joints par jour, et un qu'il est obligé de fumer avant de s'endormir. Et bien plus lorsqu'il sort avec ses pots.

Nous ne vivons pas encore ensemble et je dois emménager chez lui pour la fin de l'été c'est à dire dans 2mois.

Je me lance aujourd'hui à demander de l'aide car je suis totalement perdue car il s'est enfin mis à dialoguer ce qu'il ne faisait jamais auparavant vu qu'il me cachait sa dépendance.
Il m'a enfin dit qu'il était accro au tabac et au cannabis.
Il m'a dit qu'il ne trouvait plus aucune motivation pour se lever le matin, il n'arrive plus à travailler correctement étant donné qu'il est jardinier cela demande beaucoup d'efforts physiques (il ne fait plus de sport avant c'était sa drogue) et donc a perdu beaucoup de muscle. Il est même allé jusqu'à me dire qu'il avait envie de se mettre une balle parfois car il ne se supportait plus...
Quand il fume un joint, il oubli ses problèmes, sauf que pour moi ses problèmes sont à cause de cette dépendance!!!

Nous avons toujours été amoureux et nous sommes sortis de crises mais actuellement j'ai des doutes...
Il it que c'est le fait de vivre seul en appartement qui le rend obliger de consommer et qu'il faut que je vienne vivre avec lui et que je me motive à faire du sport pour qu'il arrête.
Mais je mets en doute ses paroles.... Je suis vraiment au bout du rouleau je ne sais plus quoi faire aidez moi...

Je vous remercie de tout cœur.

6 réponses

Profil supprimé - 30/06/2016 à 11h33

Bonjour Olivia24 (tu es de Dordogne?)
Je suis un peu dans la même situation...
Ca fait 5 ans que je suis avec mon chéri,quand on s'est rencontrés il ne fumait plus depuis 1 an, suite à un contrôle positif avec retrait de permis. Il m'a raconté qu'il était un très gros consommateur depuis ces 16 ans. Bref les 2 premières années de notre relation, il n'y touche plus. Malheureusement un décès dans sa famille, est le prétexte pour replonger. Plantation y compris. Je dois dire que je suis tomber de haut, moi qui n'y ai jamais touché. Au départ, il m'a promis que ce serait occasionnel, mais nous n'avons pas la même définition. Son job étant plus réservé à automne hiver et printemps, il a 3 mois de "libre" l'été.Et là c'est devenu invivable. Plusieurs joints par jour, un vrai zombie. Bien sûr je suis la méchante qui diabolise le cannabis. Il veut juste se détendre soit disant. Il savait depuis le départ que j'étais totalement contre dans mon couple, ou sinon faut savoir être raisonnable, ce qu'il ne sait pas faire. Il sait sans passer pourtant. On a eu 2 gros clash et il promet de faire des efforts. Mais arrive l'été et c'est le même cinéma. Surtout qu'il a toujours des "super potes" pour lui en faire cadeau.
Je ne sais pas comment et quoi faire.Il me reproche de l'ignorer quand il fume. Faut que je me "blinde" et que je fasse comme si de rien n'était? Il se rend compte en plus que ça ne le réussi pas et encore moins notre couple...Pourtant il me dit qu'il m'aime,qu'il ne veut pas que je parte... Il dit que ça lui permet de se détendre, d'oublier les soucis...euh mais la fumée quand elle s'est dissipée les soucis sont encore là non??!!! Voire pire. Si vous avez des réponses, des "techniques" qui ont "marchées"... ou juste des témoignages, je suis preneuse.

Moderateur - 05/08/2016 à 09h58

Bonjour Olivia, bonjour Lilou,

Vous rencontrez en effet des situations parallèles où la consommation de votre copain vous pose question. Ils ne savent pas se limiter, cela a des effets négatifs sur votre relation et vous hésitez sur la marche à suivre. Leurs consommations de cannabis sont alimentées aussi par des "potes" avec lesquels ils ont l'habitude de fumer. Enfin la "fumette" est pour eux un refuge émotionnel qui ne résout pas leurs problèmes ou qui ne les aide pas à les surmonter. Vous êtes spectatrices de tout cela et cela vous désole et vous inquiète.

L'important c'est en premier lieu le dialogue. Pouvoir en parler entre vous c'est déjà essentiel. Vos conjoints vous disent ce qu'ils font et c'est en soi un point positif. Un minimum de confiance est là même s'ils n'arrivent pas à se maîtriser.

Outre le fait que leur consommation ne vous plaît pas, la qualité de votre relation de couple est ce qui vous préoccupe et vous fait réagir. Lilou vous ne voulez pas avoir affaire à un "zombie" et c'est compréhensible. Olivia votre copain s'est ouvert à vous mais vous avez des doutes légitimes sur la suite au vu des conséquences de sa consommation sur lui. Vous questionnez votre emménagement avec lui dans ces circonstances.

Le thème de comment vous vivez à deux est en effet important. Devez-vous être leurs mères ? Jusqu'où supporterez-vous d'être mis à l'écart lorsqu'ils consomment du cannabis ? Quelle sera votre réaction s'ils continuent voire s'enfoncent ? Je vous suggère de leur proposer d'aller ensemble dans une consultation conjugale pour mettre sur le tapis ce qui dysfonctionne. La "bonne santé" du couple, puisque vous êtes liés, est ce que vous ne devez pas quitter des yeux et ce sur quoi vous ne devez pas les lâcher. Font-ils ce qu'ils sont censés faire ? La communication entre vous reste-t-elle bonne ? Arrivez-vous à avoir des moments de complicité ? Vous respectent-ils bien ? S'ils tiennent à vous - et quelque part c'est le cas - ils peuvent trouver les ressources pour essayer d'améliorer les choses, ce qui peut passer par une meilleure régulation du cannabis mais seuls eux peuvent en définitive en décider.

Bien sûr, l'arrêt du cannabis est un objectif en soi mais il n'est pas sûr qu'ils y soient prêts et cela serait une erreur de se dire que c'est de vous que cela doit dépendre. Beaucoup de conjoints restent dans un vie de couple infernale parce qu'ils pensent que sans eux cela serait pire ou qu'ils s'accrochent à l'idée que grâce à eux leur "moitié" va s'en sortir. Si le fait d'avoir un conjoint soutenant est le plus souvent aidant, le conjoint est aussi souvent instrumentalisé par l'usager pour ne pas voir sa propre responsabilité dans ce qu'il fait. Cela peut être en positif : sans toi cela serait pire. Ou en négatif : c'est à cause de toi que je consomme. Cela peut être les deux en alternance aussi. C'est un "piège" pour le conjoint dont il faut avoir conscience.

Notamment pour vous, Olivia : votre présence peut certes constituer un mode de régulation de sa consommation et vous pouvez le motiver à faire certaines choses mais pour autant il ne faut pas que ces choses dépendent totalement de vous. Il faut qu'il ait sa propre motivation et qu'il voit l'intérêt pour lui d'arrêter ou de mieux se contrôler. Ses paroles sont assez extrêmes et elles témoignent pour l'instant d'un manque d'élaboration, c'est-à-dire de prise de conscience, sur son propre cas. C'est aussi pour cela que le dialogue est important, si possible avec l'aide de tiers : il permet de mieux "élaborer" la situation, de la regarder plus objectivement. Là, Olivia, votre copain est déjà en train de vous dire - du moins peut-on aussi l'interpréter comme cela - que s'il fume autant de cannabis c'est à cause de vous (parce que vous n'êtes pas là) alors qu'il est le seul acteur de ce qu'il fait. A quelle place cela vous met-il pour la suite ?

La reprise de contrôle ou l'arrêt du cannabis nécessite parfois un travail de construction pas à pas, de faire un bilan et de se faire accompagner quelques temps. S'il y a des problèmes sous-jacents non résolus c'est d'autant plus important car ils sont un obstacle à l'arrêt s'ils ne sont pas pris en charge aussi. Bref, un autre conseil est que vous preniez contact avec un "Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie" (Csapa). C'est sur rendez-vous, gratuit et confidentiel. Les équipes spécialisés pluridisciplinaires qui y travaillent savent accueillir les proches aussi bien que les personnes concernées. Pour les conjoints cela permet de vider son sac, de faire le point, de prendre des décisions et d'élaborer des stratégies de conduite utiles. Pour les usagers évidemment il y a une prise en charge pour contrôler ou arrêter l'usage de drogue dans toutes les dimensions que nécessite la situation : médical, psychologique, social.

Pour trouver le Csapa le plus proche de chez vous vous pouvez appeler notre ligne téléphonique ou utiliser notre rubrique "Adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 25/11/2016 à 09h33

Bonjour à toutes et à tous, bonjour Olivia et Lilou,

voici mon témoignage, vous pouvez me contacter sur le fil ou directement en privé, courage !!

Je tenais à vous remercier pour tous vos témoignages qui m’ont fait ouvrir les yeux sur beaucoup de chose et vous dire que je me reconnaissais à travers tout ce que je viens de lire, à la seule différence que je suis celui qui a fait souffrir mon amie (j’ai même complètement détruit mon couple et tout ce que j’avais réussi à « construire ») et ma famille, à cause de ma consommation de cannabis mais j’ai un message d’espoir pour vous toutes et vous tous qui êtes dans la détresse !

J’ai bientôt 29 ans je fume depuis mes 15 ans, avec un premier arrêt d’un peu plus de 2 ans entre mes 22 ans et 25 ans puis une rechute progressive, une latte par ci, deux lattes par là (en cachette) de manière totalement occasionnelle et puis on retombe très vite dedans jusqu’à être obligé de fumer pour s’endormir puis ensuite les jours de repos c’est excès sur excès jusqu’à rouler pratiquement un joint toutes les heures dans les mois précédents mon arrêt définitif !!

J’ai rencontré mon ex à 23 ans elle en avait 32 ans et 2 enfants, je ne fumais plus quand on s’est rencontré. Tout allait bien, j’étais en CDI depuis déjà 4 ans, bien intégré dans mon entreprise, bref aucun souci. Nous n’habitions pas ensemble, au bout de 8 mois de relation je la demande en mariage, lui promet enfant, maison, projet … Et après ce fut la descente aux enfers, j’ai commencé à refumer en cachette et ce qu’il faut savoir c’est le shit agi comme une maitresse, j’avais tellement honte de mon attitude et de mentir à celle que j’aime, en plus de la tromper avec MarieJeanne, que je suis devenu désagréable au possible quand j’étais avec elle (pas de joint), crises de colère, mauvaise foi, fuites et pour ce qui est des projets je vous laisse deviner qu’ils n’ont pas été réalisés.
Au bout de 3 ans et demi, je lui ai dit que je refumais de manière occasionnelle (mensonge encore) et elle l’a acceptée (pas trop le choix vous savez ce que c’est …) pendant 5 ans elle a attendu, elle a attendu que je passe mon permis, qu’on habite ensemble, qu’on se marie …
Entre temps j’ai perdu mon boulot (conflits, absences) ça fera 1 ans en décembre 2016, j’ai perdu ma grand-mère qui a eu une grande part dans mon éducation et dans ma vie en générale et un ami d’enfance, j’étais seul chez moi, plus de taf alors j’ai fumé de plus belle.

Et au bout de 5 ans j’ai décidé de l’a quitter pour lui laisser une chance d’être heureuse, la pire décision de ma vie, mais c’était vraiment devenu une nécessité et je regrette aucunement ce choix.
Elle a très mal vécu la séparation et moi aussi mais je ne pouvais plus assumer tous mes mauvais choix dictée par le THC. Suite à ça je l’ai supplié de rester en contact avec moi, de me laisser un espoir de la reconquérir mais c’était trop tard elle avait ouvert les yeux sur les années de souffrances que je lui ai fait vivre.

Cette épreuve m’a ouvert les yeux à moi aussi et vos témoignages ont eu une place très importantes dans ma prise de conscience, ça m’a rapproché de la foi (je ne parle pas de religion mais bien de foi) et j’ai décidé d’arrêter du jour au lendemain. J’ai décidé de sortir de ma bulle, d’arrêter de saboter ma vie et celle de ceux que j’aime, j’ai un entourage qui est presque exclusivement composé de fumeur mais ça ne m’empêche pas de les voir même si je les vois moins. Je revis depuis que je m’endors sans cette merde, depuis que j’ai l’esprit clair 24h/24, que j’arrive à réfléchir et à penser de manière objective sans me prendre pour un philosophe sous opiacés.
Il faut savoir que quand on s’endort sous THC le cerveau lui ne dort pas, il reste éveillé par la substance, c’est pour ça qu’on a tant de mal à démarrer le matin et qu’on a les yeux au bord de l’explosion …

Tout ça pour dire que dans la vie les choses ne sont pas dues au hasard, les épreuves que vous endurez aujourd’hui, depuis des mois ou des années, que vos conjoints endurent également parce qu’une personne qui fume entre 5 et 10 joints par jour, ou plus, je peux vous l’assurer : elle n’est pas heureuse et elle souffre. Toutes ces épreuves ont un but, vous faire ouvrir les yeux, nous faire ouvrir les yeux, je vous le dis vous qui souffrez depuis tout ce temps il est temps de partir, de quitter ces relations nocives même si c’est très dur de quitter une personne qu’on aime (et je sais de quoi je parle) mais vous pourriez peut être permettre un choc psychologique comme j’ai eu moi. On ne force pas les gens à se soigner, à changer, soit ils en ont envie eux-mêmes soit vous vous épuiserez à attendre le changement.

Vos témoignages, vos histoires ont réellement eu impact sur ma vie et j’ai changé de regard sur ma consommation, j’ai réalisé que le THC m’avait fait perdre de longues années (15 ans !) j’ai bâclé mes études, je me suis éloigné de ma famille, j’ai jamais passé mon permis, bref il n’y avait rien de plus important que les joints que j’avais à rouler …

Mais retenez simplement qu’une fois qu’on a arrêté ça devient facile, la première nuit on a du mal, on a chaud, la deuxième aussi mais au réveil on est quand même en meilleure forme que si on avait fumé la veille, notre cerveau s’est reposé pour la première fois depuis longtemps, et à partir du troisième jour c’est la délivrance !
3 jours ! Qu’est-ce que c’est que 3 jours dans toute une vie !? C’est rien, c’est dérisoire par rapport à la libération que vous ressentirez après l’arrêt !

Il suffit de changer ses habitudes un minimum, si vous rentrez du boulot pour en fumer un gros ben ne rentrez pas ! Allez marcher, courir, faire du vélo, allez dans un endroit au calme en pleine nature, avec vos écouteurs, où vous vous sentez bien.
Si vous avez des collègues qui ne fument pas allez les voir, passer 1h ou 2h avec eux, ça vous changera les idées et vous aurez d'autres conversations que celles que vous avez avec vos amis fumeurs … C'est aussi le moment de profiter de votre famille, parents, grands parents, cousins, oncles, tantes, ect … Ceux à qui vous ne parliez plus ou avec qui vous entreteniez des relations minimales, vous pourrez à nouveau recréer un lien social et familiale en faisant un pas vers eux et ils vous le rendront bien !

Ayez confiance et soyez fort, soyez plus fort que le cannabis et pensez à votre découvert à la banque !!!

Pour toutes celles et tout ceux qui subissent la consommation de leur ami(e) je vous encourage à leur faire lire les témoignages sur internet des personnes dans votre situation, c'est peut être la clé de vos relations et elle est gratuite, ça ne vous coûte rien et vous pourriez créer le déclic tant attendu !

Arrêtez de souffrir, j'aurais tellement voulu ouvrir les yeux plus tôt mais il n'est jamais trop tard, aujourd'hui je reprends ma vie en main, je vais à l'auto école entre 6 et 8h par semaine et je fais tout pour avoir mon code rapidement, 2 fois par semaine je fais 80km en train pour préparer le concours de moniteur éducateur et depuis peu j'ai retrouvé mon amie et notre relation n'a jamais été aussi forte et aussi apaisée :)

Après le shit c'est une nouvelle vie qui démarre, pour les fumeurs comme pour l'entourage !

La prise de conscience est le premier pas dans la guérison ! Ce sont tous ces témoignages qui m'ont fait ouvrir les yeux sur toutes les souffrances que ma consommation avait occasionné ... Alors continuez à avoir le courage de témoigner et faites lire tous ces messages à vos proches qui sont dans la situation dans laquelle j'étais il n'y a pas si longtemps !

Si vous avez besoin de conseils, d'aide, de réconfort ou de force ou de tout ce que vous voulez n'hésitez pas ! Vous n'êtes pas seul(e) !!!

Moderateur - 25/11/2016 à 10h01

Bonjour lezin87,

Merci pour votre long témoignage, très intéressant et qui, j'espère, sera utile à chacun.

Je vous informe cependant que conformément à notre charte les échanges dans les forums sont anonymes et que nous ne permettons pas les messages privés. Ainsi nous n'autorisons pas que vous laissiez votre e-mail dans votre description de profil pour être contacté ou que vous communiquiez celui-ci dans un message. Je vous remercie de vous conformer à cette règle.

Comme vous avez pu le voir, le caractère public des témoignages et des forums permet à chacun de comprendre des choses et de trouver de l'aide. En passant en échanges privés vous ôtez aux autres la possibilité d'en profiter. En outre vous vous posez en "personne qui a la solution" ce qui est un positionnement dangereux aussi bien pour vous que pour les personnes qui vous contacteraient. Vous avez une expérience valable mais c'est VOTRE expérience et tout le monde ne suivra pas le même chemin pour s'en sortir. Je reconnais tout à fait votre bonne intention derrière votre proposition mais fiez-vous au cadre que nous proposons, dans lequel vous pouvez parfaitement aider et éclairer les autres. Ce cadre est fait pour

protéger chacun.

J'espère que vous comprendrez.

Et si je puis me permettre une suggestion, c'est que vous ouvriez un fil dans les forums pour les consommateurs et/ou que vous déposiez votre témoignage dans la rubrique Témoignages de consommateurs. Ensuite, pour aider chacun que vous voudrez bien aider, répondez à ses questions plutôt que de recopier plusieurs fois votre expérience in extenso.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 25/11/2016 à 11h53

Bonjour lezin87. Merci beaucoup pour ton message. Mon copain ne fume plus je suis très heureuse et lui aussi.

Je serais intéressée de te parler en message privée seulement je ne crois qu'on est pas autorisé sur le site dommage...

Merci encore

Profil supprimé - 25/11/2016 à 14h07

Bonjour Olivia,

Je suis ravi pour vous deux qu'il ait arrêté et j'imagine sans mal que vous êtes plus heureux aujourd'hui :)

Effectivement j'ai contacté le modérateur suite au message posté dans la matinée et il m'a confirmé que nous ne pouvons pas échanger en privé, pour plusieurs raisons et j'accepte les règles du forum !

Si tu veux quand même continuer à parler ici n'hésite pas, ce serait avec plaisir !

Sinon je vais surement créer une discussion dans les témoignages ou dans le soutien à l'entourage et au consommateur d'ici peu ... Je reviendrais sur le fil pour préciser où me retrouver.

Je vous souhaite beaucoup de bonheur !