© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Vos questions / nos réponses

L'ultimatum est-il une solution ?

Par Profil supprimé Postée le 19/11/2016 12:57

Bonjour,
Cela fait 5 ans que je suis en couple avec un fumeur de cannabis. Au début « j'acceptais » cette situation.
Au début de notre relation il avait un CDI, qu'il à quitter car il est partis en dépression à cause d'harcèlement moral (ce que je veux bien croire car d'autres personnes se sont mis en arrêt maladie par la suite pour la même raison).
Ensuite il n'a pas travaillé pendant 2 ans et demi, il était en dépression, n'avait plus confiance en lui, ne voulais voir personne, jouait à l'ordinateur toute la nuit et dormais la journée, et il fumait beaucoup pendant ces nuits de « geeks ».
Après m'être battu pendant ces deux ans et demi, il y a environ 6 mois il a retrouvé un travail, qu'il a quitté il y a environ 3 semaines car c'était un travail dehors (il ne supporte pas le froid) et le travail ne lui convenais pas... Cela fait donc trois semaines qu'il recommence à jouer à l'ordinateur toute la nuit et ne recherche pas de travail.
Au niveau de sa consommation, il vit chez ses parents, fume à l'intérieur (son frère également), et environ 6 joints par jour. Il a tenté d'arrêter en avril 2016 et a franchi le « cap » d'aller dans un de vos centres. Cependant au bout de 6 rendez-vous il a laissé tomber car il voulait faire une cure de désintox et la personne lui as « refusé » car pour cela il faudra qu'il change d'environnement, et donc ne plus vivre chez ses parents car le fait que son frère fume également ce n'est pas favorable à l'arrêt du cannabis (ce que je comprends). Cependant il est hors de question pour moi qu'on se mette en appartement si il fume toujours pour des questions budgets et par principe.
A ce moment il avait réussi à réduire et ne fumer plus que 3 joints par jour, il a réessayé une seconde fois seule et cela n'as pas marché car son frère n'est pas dans une perspective d'arrêt et l'incite donc à fumer en fumant devant lui.
J'ai donc décidé il y a quelques jours de lui poser un ultimatum, et donc de ne plus le voir tant qu'il n'aura pas régler ses problèmes (le cannabis et le travail qui sont selon moi liés) Mais est-ce que c'est la bonne solution ? Car j'ai déjà essayé de l'aider pour qu'il arrête sans résultats, je me dis donc qu'un électrochoc le ferait aller au bout de sa démarche, mais je sais également qu'il aura besoin d'aide. Je suis donc dans une situation assez complexe, et aurais également besoin de réponses car je n'ai pas réellement envie de mettre fin à notre relation je veux seulement que la situation s'améliore.
J'ai également fais des recherches sur le substitut, et l'hypnose, selon vous est-ce qu'il serais possible d'envisager ces solutions pour l'aider ?

Mise en ligne le 21/11/2016

Bonjour,

Un ultimatum est généralement une tentative d'influence et de contrôle lorsqu'on ne sait plus vraiment quoi faire et qu'on a l'impression que cela n'avance pas dans la bonne direction. C'est le reflet de votre exaspération et de votre envie qu'il s'en sorte.

Nous comprenons qu'après deux ans et demi de "combat" votre patience se soit émoussée. Cependant vous prenez le risque de forcer les choses et l'empêchez aussi de prendre des décisions pour lui-même. De plus vous vous mettez vous-même dans uns situation très difficile à tenir, si votre ami n'arrivait pas à tenir ce que vous lui demandez.

Votre petit-ami se bat contre ses mauvaises habitudes et c'est déjà un point important. Plusieurs choses semblent cependant faire obstacle à sa réussite, à commencer par l'influence de son frère, l'absence de projets clairs et, peut-être aussi, le manque de confiance en lui. Il doit surmonter ses échecs professionnels, réussir à s'affirmer devant son frère, retrouver un rythme de vie "normal", affronter d'éventuels effets négatifs à l'arrêt de sa consommation... Cela fait beaucoup de choses pour une seule personne et seules des personnes bienveillantes à son égard peuvent avoir la patience de le soutenir pendant ce temps.

Vous en faites partie mais votre réaction montre que vous avez atteint vos limites. Dès lors notre conseil serait que vous soyez aidée à l'aider. Vous pouvez vous-même prendre contact avec le Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) qu'il a fréquenté ou un autre. C'est gratuit et cela vous permettra de poser votre frustration et d'expliciter ce que vous pouvez faire pour l'aider. Cette prise de recul vous aidera a avoir plus de patience et à être prête pour le moment où il demandera de l'aide. Vous trouverez les coordonnées des CSAPA proches de chez vous dans la rubrique "Adresses Utiles" que nous mettons en lien ci-dessous.

Il n'y a pas de substitut à l'usage du cannabis contrairement à ce qui existe pour le tabac ou l'héroïne. Nous ne savons dès lors pas de quoi vous parlez quand vous y faites allusion. L'hypnose pourrait être une aide parmi d'autres. Ces recherches que vous faites sont utiles pour l'informer mais encore une fois les "solutions" c'est lui qui doit les trouver et non vous à sa place. Les meilleures méthodes sont celles qu'il choisira et qui lui correspondront.

Cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service