© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Accompagner mon conjoint

Par Profil supprimé Postée le 12/10/2017 11:45

> Bonjour, je souhaite accompagner mon conjoint dans une démarche «de sevrage» au cannabis.
> Il fumait vraiment beaucoup et a diminué mais je ne le sent pas prêt à arrêter totalement et définitivement alors que notre couple subit cette addition ainsi que nos familles. Ses amis sont tous entré dans cette spirale. Il est nerveux, très renfermé, ne fait pas ou plus d'activités hormis sont travail... tout le fatigue.
>
> Que puis je faire ? Vers qui me tourner ?
> Merci de votre réponse.

Mise en ligne le 13/10/2017

Bonjour,

Nous comprenons votre inquiétude et votre intention d'accompagner votre conjoint à un sevrage.

L'accompagnement d'une personne à un arrêt de consommation ou à une diminution est possible lorsque la personne elle-même souhaite s’y investir.

Il semblerait que concernant le sevrage, ce ne soit pas le cas de votre conjoint actuellement.

La première étape dans votre situation consisterait à discuter avec lui pour échanger sur vos ressentis respectifs concernant la situation. Peut-être ne se rend-il pas compte qu’il s’éloigne de ses proches. Vous pourriez lui demander comment il le vit et/ou comment il l’explique. Cela sans que vous ne lui parliez de ses consommations. Il pourrait d’ailleurs y avoir d’autres raisons que ses consommations. Il se peut même que ses consommations et le temps passé avec ses copains soient un alibi pour ne pas se confronter à une difficulté relationnelle avec ses proches.

Il nous semble que la difficulté dans laquelle vous vous trouvez est celle d'accepter que vous ne pourrez contrôler ses décisions ou son comportement et que le cannabis à lui seul ne peut expliquer son addiction et le fait qu'il se referme sur lui. Il a sans doute besoin de prendre lui-même la décision de changer ses consommations. Une aide sera souhaitable s'il en fait la demande mais seulement après qu'il ait pris la décision d'arrêter de lui-même, pour lui-même.

Tant qu'il n'a pas pris cette décision vous ne pourrez pas l'aider à arrêter.

Si la relation devient pour vous trop difficile à gérer sachez que vous pouvez trouver un soutien individuel et gratuit auprès d'un psychologue dans un centre de soins en addictologie. Cela vous permettrait de travailler sur vous et votre relation, de leur permettre d'évoluer et de trouver les meilleures réponses possibles, le meilleur positionnement possible dans la relation. Vous pourrez trouver les adresses de ces centres dans notre rubrique "adresses utiles".

Vous avez la possibilité également de contacter nos écoutants par chat de 14h à minuit, 7j/7j, ou par téléphone au 0800 23 13 13 de 8h à 2h, 7j/7j. L'appel est anonyme et gratuit. Cela vous permettrait d'approfondir cette question, le temps d'un échange.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service