© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment aider mon mari ?

Par Profil supprimé Postée le 31/01/2018 11:25

Bonjour,

Mon mari (28ans) consomme du cannabis depuis plus de 10ans et de facon régulière depuis 3ans environ. Il a du mal a s'endormir sans. Lorsqu'il reduit sa consommation il se tourne vers la biere et je le surprend en semaine avec une "odeur" de biere avec souvent une bonne excuse pour en avoir bu une ou plusieurs.(entre 2 et 4 pintes). Parfois nerveux et tendu par son travail il se montre très desobligeant envers moi mais jamais violent. J'aimerai beaucoup l'aider dans son addiction avant qu'elle n'empire. Malheureusement mes remarques et mes reproches envers lui n'arrangent pas les choses... J'ai l'impression de passer pour "sa mère" et en tant qu'infirmiere il me repete souvent qu'il n'est pas "mon patient". Compliqué... Un bon ami a lui a recemment compris son addictuon mais ils n'arrivent pas a aborder le sujet ensemble.
Auriez vous un indice ou une solution pour lui faire prendre conscience de son addiction ?
Merci milles fois.

Bien cordialement.

Mise en ligne le 02/02/2018

Bonjour,

Votre conjoint consomme du cannabis et de l’alcool, vous êtes inquiète et vous avez tendance à lui faire des reproches, ce qui provoque des crises régulières dans votre couple.

Dans le texte que vous écrivez, rien n'indique qu'il n'a pas conscience de son addiction, mais plutôt que c'est un sujet que vous ne parvenez pas à aborder ensemble. Cela peut vous faire souffrir, et c’est souvent très difficile et incompréhensible pour la famille de voir une personne à qui l’on tient être dans un cercle de dépendances. Néanmoins, c’est en communiquant (au sens le plus vaste possible) que vous pourrez peut-être l'aider à prendre conscience de son problème.

Il s’agit ici d’en parler simplement, tenter d’éviter les conflits autour de ce sujet délicat, ce qui permet parfois d’avoir une ouverture. Il serait également intéressant que vos échanges ne se limitent pas à ce type de conversation. Vous avez sans doute besoin de vous retrouver aussi, de passer du temps ensemble, simplement pour profiter, sans surveillance.

D'une manière plus large, on peut imaginer qu'en modifiant la manière d'interagir avec lui, cela pourrait débloquer certaines situations de non dialogue.

il est aussi important de comprendre qu'une addiction ne s'installe pas par hasard, elle masque souvent une souffrance. La reconnaissance préalable de cette souffrance par l'entourage peut aider à favoriser un dialogue. Cette souffrance peut alors devenir un sujet de dialogue, parfois moins malaisé que celui de l'alcool ou du cannabis.

Pour vous aider à dialoguer avec lui, ou plus largement pour vous aider à l'aider, vous pouvez vous tourner, en tant que conjointe, vers des professionnels. Il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA), qui accueillent aussi bien les consommateurs que l'entourage. Il serait sans doute également intéressant de lui expliquer qu'il peut lui aussi bénéficier de soins, médicaux et psychologiques gratuits, afin que vous n'ayez plus ce rôle « d'infirmière » qui ne lui convient pas.

Vous trouverez de quoi vous orienter en fin de message.

En attendant, nous restons à votre disposition également au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h du matin, et par chat de 14h à minuit.

Bon courage.

Autres liens :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Article : il ne veut pas s'arrêter