© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Aider mon conjoint

Par Profil supprimé Posté le 07/02/2018 à 08h58

Ca fait environ 5 ans que mon copain fume des joints a hauteur d'une dizaine par jour, l'année derniere il a voulu arrêté une consommation aussi excessif et a décidé de réduire a une fois par mois en soirée maximum. J'étais pas convaincu mais j'ai laissé faire hier soir j'ai réalisé qu'il avait refume 4 fois sur le mois de janvier dont une en pleine journée. On a eu une longue discussion il m'a dit vouloir arrêter définitivement et de façon strict c'est a dire ne plus y toucher du tout. J'ai du mal a y croire et je sais pas quoi faire pour l'aider, moi même je me sens trahi par ses actes et j'ai peur qu'il s'en sorte pas. Il m'a dit qu'il était d'accord pour aller voir qq mais je ne sais pas vers qui l'orienter. Auriez vous des conseils a me donner ?
Merci d'avance

2 réponses

Moderateur - 07/02/2018 à 09h36

Bonjour Tara,

Vous vous sentez trahie mais votre copain a tout de même déjà fait de gros efforts visiblement pour diminuer sa consommation. J'ai l'impression qu'il n'est pas loin de réussir en fait car il ne s'agit plus tellement d'une question de dépendance mais bien plus de susceptibilité à fumer s'il est tenté. Son "erreur" jusqu'à présent a été de vouloir maintenir une soirée de fumette par mois, ce qui ne lui a pas permis de couper le ponts. Il n'a pas encore fait le deuil de sa consommation mais il n'en n'est probablement pas très loin s'il continue à vouloir arrêter définitivement.

Je crois que votre copain a besoin de votre confiance, cela le soutiendra.

Il peut se faire aider par un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Les professionnels pourront faire avec lui un bilan de la situation et l'aider à dire non et passer à autre chose. Les consultations sont gratuites. Vous trouverez les coordonnées du CSAPA le plus proche dans notre rubrique "Adresses utiles" (carte de France ci-contre dans la colonne de droite) ou en nous appelant.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 07/02/2018 à 15h10

Merci de votre réponse.
Je vais utiliser ces numéros