© Drogues Info Service - 4 mai 2025

Forums pour l'entourage

Mon conjoint est en plein déni sur sa consommation

Par Profil supprimé Posté le 10/05/2018 à 20h10

Bonsoir,

J'écris pour la première fois ce soir sur ce forum, c'est comme jeter une bouteille d'eau à la mer. Mon conjoint avec qui je suis depuis presque 2 ans, fume environ une dizaine de bang de cannabis par jour. Il a à présent un emploi depuis peu, et est très marqué par sa consommation (teint blanc, yeux rouge, dent taché), il fait ce qu'il appelle "des coups de pression" où il se met à avoir une forte angoisse, et une fois il a même carrément "bugué", il a fait une longue absence, j'ai eu très peur. La nuit il transpire énormément, à tel point qu'il faut changer les draps (il nie que tout cela est due au shit). Ces poumons sifle quand il respire....
Au début de notre relation, il m'a dit qu'il ne fumait uniquement en soirée des joints, je me suis rapidement aperçus que c'était faux.
J'ai essayé d'aborder plusieurs fois avec lui le fait que pour moi ça ne sera pas possible de supporter encore ça sur du long terme, je lui demande de se faire prendre en charge, avec toute les difficultés que cela peut impliqué pour lui, j'ai conscience que l'arrêt et le sevrage seront des étapes très dure pour lui. Il fume comme cela depuis 5 ans, et encore je ne sais pas si c'est ce n'est pas plus, car des fois lors de conversation il se vend tout seul sur le fait que ça fait plus que ça. Ses parents ont toujours fumé du shit devant lui, depuis qu'il est bébé et ne voit donc pas le problème à cela.
Il s'énerve énormément et se braque quand je lui en parle, il déni complètement, extrapole tout ce que je lui dis. J'ai essayé toute les manières de lui en parler, il dit que je lui gâche ses moments de tranquillité, que j'attend que ça qu'il soit bien pour lui en parler, que je fait exprès de choisir mes moments, alors qu'en réalité je ne prémédite rien. Je l'aime mais ça devient de plus en plus dure pour moi. Je n'ai personne à qui en parler, ma famille le sait et le vit très mal, mais le garde pour eux et respect mes choix. Il me dit que si il arrête ça sera de ma faute, qu'il le fera juste pour que je ne parte pas, mais me fait énormément culpabilisé. J'ai l'impression que nous vivons un couple à trois : le cannabis, lui et moi. Il dit qu'il sait que c'est mauvais pour lui mais qu'il s'en fou, que je lui dicte sa vie, alors que je ne lui demande jamais rien.
Je suis désespéré, j'ai peur de partir car il a une vie difficile (parent toxico tous les deux, sans emploi, et avec des problème psy important) et me dis que si je pars il se suicidera... Nous vivons chez ces parents car je suis encore en étude, lui a un faible salaire, nous ne pouvons plus allez chez mon père car il s'est embrouillé avec lui et la menacé avec un couteau ...
A côté, même si ça parait fou il est vraiment super, il dit qu'il ne veut pas me perdre mais ça devient vraiment difficile pour moi, je suis plus sur de mes sentiments, je suis vraiment triste et perdu. L'histoire est encore très longue quand a ses réactions sur sa consommation, je pense que vous connaissez malheureusement si vous êtes dans le même cas que moi.
J'espère que ce forum m'aidera vraiment, je précise que je suis de mon côté non fumeuse donc difficile pour moi de m'imaginer ce qu'il vit même si j'essaye de comprendre.
Merci de votre aide et de vos réponses.
Bon courage à vous qui connaissez ça et merci à ses forums d'exister.

6 réponses

Profil supprimé - 16/05/2018 à 01h03

Bonjour

Il y a parfois des gens que tu ne peux pas aider.
S'il ne l'a pas décidé lui tu ne peux rien faire pour ça.
Tu me paraît jeune puisque dans les études. Concentre toi sur ça d'abord. Les copains tu en auras d'autres.
Évite ceux qui touchent aux drogues alcool compris.
On peut arrêter seul de fumer mais la rechute n'est jamais bien loin. Il faut prendre de grandes distances avec tous les proches qui fument car ça n'aide en rien. Parfois prendre le risque d'être seul... Il y a souvent un problème de dépression derrière la prise de drogue. Un mal être.
Bien souvent la drogue est plus importante que les proches et le reste.
L'amour ne fait pas tout malheureusement...
Il faut que la décision vienne de lui pour le soutenir.. Se rendre compte qu'on est dépendant est le 1er pas.
Ce n'est pas à toi de culpabiliser et ne crois pas qu'il va se suicider.. Ne gâche pas ta vie pck tu as peur de ça.
Retourne chez ton père seule un moment.
C'est très bien de pas fumer et ne commence jamais..
Je ne sais pas comment t'aider mais ne sombre pas pour lui.

Je connais très bien les saut d'humeur puisque je suis une ancienne consommatrice pendant 7ans quotidiennement. J'ai arrêté du jour au lendemain il y a quelques mois et seule.. l'envie est toujours là.
Le rapport avec le monde extérieur est complètement différent..

Profil supprimé - 16/05/2018 à 17h25

Merci beaucoup pour ta réponse, en effet je vais sur mes 25 ans et je suis étudiante assistante sociale, ce qui ne m'aide pas dans ma relation car les drogues sont souvent abordé..
Depuis mon poste nous n'en avons pas reparlé mais je suis toujours aussi mal... Je suis de plus en plus consciente que je ne pourrai jamais l'aider et qu'il faut que je me protège aussi.
Mais je n'arrive pas à partir, j'ai peur de l'abandonner et que tout soit encore pire pour lui, il a déjà une vie tellement dure.. J'ai peur pour lui, je trouve ça tellement triste que notre relation éclate à cause de ça...
Je lui en veux mais d'un côté je sais que c'est la dépendance qui parle et que je n'y peu rien.
Je suis très mal et comme je l'ai dis je n'arrive pas à partir même si j'ai de plus en plus conscience que c'est la seule issue pour moi.
Merci encore pour ton message qui me permets une prise de conscience supplémentaire de mon côté.
Je te félicite sincèrement pour ton sevrage et ce combat que tu mène chaque jour ! Je te souhaite de vraiment continuer à t'épanouir dans cette nouvelle page que tu écris ! Merci pour ton témoignage et tes mots

Profil supprimé - 24/05/2018 à 05h22

Bonjour, j'zimerai vous encourager et vous dire que vous etes precieuse car aimante et bienveillante pour votre epoux. Si vous etes marié.
J'etais moi meme depuis de nombreuse annees consommateur de cannabis et d'autre addction touchant au sexe. Je veux vous dire que dans la vie ce que l'on seme on le recolte. Je suis marie avec trois enfants. J'ai perdu montravail, et j'ai trompe ma femme nous n'etions pas marie a l'epoque. Du jour au landemain tout a bascule dans ma vie. Mon pere et passe a cote de sa vie a cause de grave souffrances dans sa jeunesse. Mais

dans la vie on fait des choix on s'endurcie ou bien on reconnait nos fautes. Moi j'ai choisi d'etre honnete avec moi meme, ma famille et surtout avec mon "premier" Papa. En effet je me suis souvenu que dans mon placard il y avait un livre qui parlait de l'origine de ma vie, de mon identite, de mon but ici bas. Et j'ai ouvert ce livre. Cela a etait pour moi une prise de conscience sur mon etat de coeur et d'esprit tres efficace car face a la verite on ne peux pas ou plutot on ne dois pas nier. Ce que j'ai chousi de faire vivre dans la reconnaissance de la verite. Depuis ce jour ma vie a change. Jour apres jour le chemain est long mais j'ai ete delivre de ma conso de cannabis, de mon mauvzis panchant pour les femmes. Moi qui disais je me marirai a 60 ans... j'ai donne l'autorisation a mon papa d'agir et il l'a fait plenement. J'ai gagne un frere aussi un frere formidable. J'ai aussi eu un renouvelement de penseé. Oui il y a eu un avant eg un apres. C'est possible pour moi ,c'est possible pour vous. C'est un choix. Mais je veux vous dire que : jamais ne croyez que vous etes seule dans votre vie. C'est un manssonge..... par contre vous gardez le choiw de vous tenir eloigne de Papa, de son fils, et de son esprit mais lui il ne bouge pas! Toujours la. Voila mon temoignage sincere et veridique. Si vous voulez en parler je serai la. Courage, et que mon Pere vous guide sur la bonne voix pour vous et aussi votre famille!

Profil supprimé - 29/05/2018 à 19h55

Je vis aujourd'hui la même situation que toi, ont se sens souvent délaisser par celui qu'on aime, au fond on ne veux pas l'avouez mais ont en veux a cette personne de cette mis dans cette dépendance

Profil supprimé - 12/06/2018 à 19h11

On ne peut pas aider les gens contre leur volonté notamment car c'est contre productif ...
Après non leur en vouloir d'être dans cette dépendance n'est pas non plus une solution. Il y a souvent une cause profonde justifiant cela .... Malheureusement rien n'est simple.
Beaucoup de courage de la part d'une chérie d'un homme se droguant depuis l'adolescence ....

Profil supprimé - 29/06/2018 à 19h06

Bonjour,

Je me permets de vous répondre car je me sens tellement concernée par ce qui est écrit dans ce fil. J'ai écris un témoignage sur le fil "mon mari fume du cannabis"

Dans mon cas, mon mari est entré en burn out et sa conso s'est brusquement accélérée depuis 6 mois. Je sens que je suis à la limite de ce que je peux accepter et que de toute façon je suis tout le temps sa bete noire, qu'il ne m'écoute pas, qu'il ne me voit plus.

On a deux belles petites filles et oui je sens que je lui en veux de mettre tout en péril à cause du cannabis...C'est dur de ne pas en vouloir à la personne a qui on a fait confiance une dizaine d'années et avec qui on a construit des projets

D'un autre coté, je suis consciente qu'il souffre aussi, qu'il est malade même. J'aimerais l'aider mais tous les jours c'est un combat contre moi meme car il me montre tellement d'indifférence, tellement de rejet.

Je pense fort à faire une pause, à le laisser se retrouver tout seul de son coté. Je lui ai proposé plusieurs fois et j'ai changé d'avis au dernier moment. On a quand meme déjà fait une pause en janvier, mais ca a duré 2 semaines et c'est hyper compliqué à gérer car avec nos filles, c'est impossible de couper complètement les ponts pusiqu'on doit faire le lien avec elles et nous... Par ailleurs, on n'a pas vraiment d'aide de la famille pour se les faire garder. Ce sont des jumelles de 3 ans et seule au quotidien avec elles c'est un vrai challenge, à

coté de mon boulo à plein temps. C'est aussi ce qui m'empeche de prendre de la distance. Je crois qu'on aurait fait une longue coupure depuis longtemps, si je n'avais pas les enfants.

Bref je n'arrive pas à voir d'issue. Certains jours je reprends courage et je me dis que ca va aller, mais j'emmagasine tellement de frustration et de colère depuis des mois que je pense pas que ca fasse du bien ni à mon mari ni à notre couple.

Par exemple aujourd'hui, il a pris la voiture alors qu'il est sous anti depresseurs + fume plusieurs joints par jour mais ne voit pas ou est le problème. Il y a une semaine pourtant, il était d'accord de ne pas rouler et d'ailleurs son médecin le lui a interdit. Il m'envoit juste dans les roses quand je lui demande d'arrêter de prendre le volant, et après il va se plaindre que c'est moi qui suis stressée et provoque des conflits. Ca cest le shema de "base" entre nous depuis 6 mois.....

S'il y a des consommateurs ou ex consommateurs, vos avis sont toujours très inspirants. Ca aide aussi de voir qu'on n'est pas seuls à vivre cela car moi je n'ai pas vraiment grand monde qui me comprend autour de moi.

La plupart connaissent le comportement de mon mari d'il y a quelques années (à l'opposé de maintenant) mais n'ont pas assisté à tous ces changements qui ne se voient quasiment que dans le cadre du couple. Meme ma mère me culpabilise de ne pas apprécier mon "gentil mari" alors que je vis une réalité toute autre. Ma belle mère est au courant du cannabis et du burn out mais me dit juste d'être patiente... alors que moi c'est tous les jours je partirais si cela ne tenait qu'à moi seule !!!
Ma soeur m'a dit qu'elle ne voulait pas plus en parler car c'était trop dur pour elle de lire ce que je lui racontais (J'ai un peu coupé les ponts temporairement avec elle car j'ai trouvé ca dur de sa part. c'est ma seule soeur et on était proches jusque là)....

Merci d'avance pour vos réactions, retours, conseils ou autres