© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Mon mari fume du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 26/06/2018 à 23h48

Il m’a dupé cet enfoiré !!!! Il ne m’a jamais dit qu’il fumait. Je l’es découvert moins de 2 semaines après notre mariage. Quelle déception j’ai pleuré toutes les larmes de mon corp. 4 jours après j’apprenais que j’étais enceinte. Il fume plusieurs fois par jour et il n’a pas envie d’arrêter. Je songe à le quitter mais j’ai peur de regretter pcqil a des bons côtés. Je suis écœurée de cette vie de merde j’ai envie de faire mon sac de prendre mon fils et de partir je pense que tôt ou tard je le ferais. Je lui ai dit de ne plus faire rentrer de drogue chez nous il l’a fait pendant plusieurs semaines mais ce matin ça sentait j’ai fouillé j’en ai trouvé ça s’est finit en embrouille comme d’habitude. Je veux plus avoir de rapport avec lui il me dégoûte

17 réponses

Profil supprimé - 27/06/2018 à 15h10

bonjour kikou,

je suis consommateur régulier tout comme votre mari , cela fait 15 ans que je fume tous les jours ,
je suis également marié depuis 2 ans et je vie en couple avec mon épouse depuis 10 ans , je ne lui ai jamais caché ma vrai nature , seulement voila au bout de10 ans s'installe une routine et la fumette deviens un problème tant bien pour le consommateur et son entourage(on tourne au ralenti tous le temps et on perd la motivation) que pour le porte feuille , j'ai plusieurs fois tenté d’arrêter en vain le manque était bel et bien la (j’étais énervé tout le temps et avais une boule au ventre en permanence) ,j'ai un poste a responsabilités car je suis conducteur de travaux et je me suis rendu compte que mon addiction me freinait dans mon travail et me renfermait sur moi mème.
j'ai décidé il y a 2 semaine de faire un sevrage cannabique grâce a la fleur de chanvre au cbd en distribution depuis peu un peu partout en France dans des shop spécialisés et je ne vous cache pas que ça m'aide beaucoup , vous allez me dire remplacer le cannabis par son cousin le chanvre n'est pas la solution , et bien peu être que si , contrairement aux autres fois ou j'essayais d’arrêter le manque est moindre ,la boule au ventre est toujours la mais je ne suis moins irritable ,je me sent plus vif moins fatigué et ça me motive pour la suite , je me dit que si j'arrive a me sevrer de la défonce du thc que je recherchais tant il serait plus facile par la suite d’arrêter complétement ou alors fumer occasionnellement .
je ne suis pas psychologue et je n'ai de leçons a donner a personne car tout le monde est différent et a son vécu mais si je peux vous donner un conseil parlé du chanvre au cbd avec votre mari cela peu être une porte de sortie avant le clash final .
je n'ai pas touché un vrai spliff depuis 1semaine et demie et je suis motivé a continué dans ma lancé .
merci de m'avoir lu en espérant avoir pu vous aider ,je suis a votre disposition si vous ou votre mari voulez parler de son addiction .

cordialement

fabien83xxx

Profil supprimé - 29/06/2018 à 18h32

Bonjour,

Je suis dans le meme cas que vous kikou dans le sens ou mon mari fume mais je le savais déjà avant, en tout cas en partie

J'ai jamais été pour mais je me suis assouplie sur la question, en tout cas tant que c'état dans un cadre festif et pas régulier. Ca fait 11 ans qu'on est ensemble.

Parcontre je lui avais fais prmettre qu'il arrêterait complètement de fumer quand on aurait les enfants et il n'en a pas été capable. ca a été une grande première déception

Nous sommes mariés depuis 6 ans. Depuis 3 ans cela ne va pas bien entre nous, surtout à cause des mensonges liés au cannabis. ... Ces derniers mois il a eu bcp de stress au boulo et il s'est remis à fumer ..tous les jours !!! A cause de cela, et notamment ses changements d'humeur, on s'est de plus en plus disputés. Comme disait Fabien, ca joue sur la démotivation et on tourne au ralenti. Personnellement je suis plutot active et ca me pèse beaucoup, mais là ca a pris une autre dimension car à cela s'ajoute un burn out

Mon mari ne fait plus du tout attention à moi, il ne me calcule pas. Il n'a pas envie de faire des choses avec moi. Pendant toute une période je lui faisais remarquer régulièrement que jaurais aimé qu'on passe plus de temps ensemble ou qu'il me montre de l'attention, mais en fait à force, non seulement il n'a rien fait, mais en plus maintenant ca peut le mettre dans une rage folle (au bout de 5mn de discussion sur le sujet ou je prends des pincettes!) de m'entendre dire que j'aimerais passer plus de temps avec lui

La semaine dernière c'était mon anniversaire et je l'ai passée non seulement sans lui (il a préféré regarder le match de foot) mais en plus je suis sortie avec un copain...récemment rencontré et qui est très gentil avec moi (Je pense qu'il essaye de me draguer et moi je ne devrais pas continuer à le voir, meme si rien ne se passe entre nous, car c'est un peu dangereux comme cette situation, me sentant en manque d'affection !) jusqu'a 2h du matin à la fete de la musique et il dormait à point fermés...Rien à faire de moi et ca dure depuis des mois

A coté de ca, son médecin lui a donné des médicaments anxiolitiques la semaine dernière et lui a autorisé (selon lui) de fumer, mais pas de conduire. Je peux vous dire qu'il fume à fond en ce moment....Il est tout blanc quand je rentre du boulo le soir et je stressais de le laisser gérer nos filles seul quand je suis partie en déplacement en début de semaine ....et quelle image pour elles ? je ne sais pas...

Enfin bref cela a dépassé la limite du supportable pour moi et je me suis déjà posée plusieurs fois la question du divorce ou en tout cas la question de la séparation temporaire

Le seul souci c'est que je n'ai pas de back up familial pour m'aider s(il s'en va de la maison. S'il sen va, cela veut aussi dire que je dependrai à 100% de babysitter pour garder mes enfants si je veux sortir en dehors du travail, et en ce moment, pouvoir m'évader à coté du boulo c'est un peu ma soupape face à cette situation difficile

Bref, pour revenir à la fumette, en fait je ne sais pas ou plus ce qui est de l'ordre des effets du cannabis, de son burn out, ou de nos problèmes de couple

Mais en tout cas cest très dur à supporter au quotidien et je veux bien en parler avec qui que ce soit...

Profil supprimé - 01/07/2018 à 23h47

Salut

Ou en êtes vous depuis la dernière fois ?
Mon mari fume toujours et plusieurs fois par jour.
Je suis dépassée j’essaye de faire abstraction mais je n’y arrive pas. Grosse dispute hier. On a parlé de séparation...

Profil supprimé - 02/07/2018 à 10h17

Quelqu'un qui ne veut pas arreter ne s'arretera jamais... je suis marié depuis 11 ans et il fume depuis autant d'annees, apres 3 enfant et la bientot 4 rien n'a changè... au contraire ça empire d'annèes en annèes. La seule chose qui a changé c'est mon caractère et je suis bien décidée maintenant a partir.... c'est malheureux a dire mais ne perdez pas votre temps et votre jeunesse moi maintenant je le regrette amèrement, a force de trop d'espoir j'en suis arrivè a rien....

Profil supprimé - 11/07/2018 à 23h03

J’ai lu vos messages je suis encore plus en dépression. Je vais avoir 24 ans la semaine prochaine je suis en dépression c’est ça en vrai il me gâche ma vie et ma jeunesse. Je crois que je reste avec lui pour notre fils.... je sais même pas si je l’aime encore. Je suis écœurée quelle déception je l’avais mis sur un pied destale si seulement vous saviez je suis tombée d’un immeuble de 50 étages. Soit je ferme ma gueule et je reste pour notre fils soit je me barre. Jai faillit partir plusieurs fois mais finalement je restes et quand je reste je me dit heureusement que je suis restée sinon je l’aurai regretté. Enfin bref que dire de cette vie des fois je me dit je préfère ça que l’adultère pur l’alcool il me ment tellement que je le calcule plus on dirait que je le pousse à se barrer

Profil supprimé - 12/07/2018 à 14h13

Coucou kikou132324. Je te conseil de faire ce qu'il faut et maintenant. Sinon tu vas passer ta vie a supporter pour tes enfants. Je sais de quoi je parle 3 enfant et enceinte 11 ans de mariage et rien n'a changè, ce sujet reste pour nous tabou, je n'ai rien osè faire depuis tout ce temps. Et maintenant? Arrivè a un ras le bol aujourd'hui pour moi c'est quit ou double a la naissance du bébè je lui dirais soit il arrete le cannabis soit je pars avec les enfant, s'il veux arreter je l'aiderais. Ça sera a lui de choisir maintenant. Alors voila fait quelque chose maintenant car comme tu dis si tu as peur de regretter tu n'avancera jamais tu vas faire que subir....le cannabis lorsqu'on en est dèpendant n'est pas compatible avec une vie de famille.protège toi toi et ton enfant.

Profil supprimé - 13/07/2018 à 14h39

Je m'adresse principalement à Kikou,
Je dois dire que je suis très déstabilisée par ton aversion au cannabis, j'ai le double de ton âge et j'ai malheureusement goûté à bon nombre de drogues et le cannabis est une drogue, certes, mais comparé à l'alcool c'est une drogue douce. Comment ton mari se comporte t'il après avoir fumé ? Soit il rit facilement, soit il est un peu abruti et alors ?? Je pense que tu ne l'a pas épousé du jour au lendemain, donc tu n'avais jamais remarqué qu'il fumait ? Ne serait-ce pas ce mensonge qui t'ennuierai davantage que sa consommation, de cette drogue légale dans tout un tas de pays. S'il picolait, je le mettrais dehors illico, l'alcool est dur, il transforme radicalement son consommateur au point qu'il ne se souvient plus de rien après une grosse cuite.

Cesse de l'agresser, cannabis et disputes incessantes ne vont pas ensemble.....Et surtout aura l'effet contraire à ce que tu recherches, il continuera pour être moins stressé par toi, surtout, ne l'ammène jamais à prendre des médocs pour qu'il arrête, là, ce sera vraiment l'enfer. le cannabis, présente surtout une dépendance psychologique, tandis que les médocs qui lui seront prescrits engendre une dépendance physique très dure à gérer. Ne fait pas la police chez toi, si tu veux le garder. As-tu déjà testé l'effet du cannabis ? Je ne pense pas, tu apréhenderais les choses différemment. Dédramatise la situation, donne lui envie d'arrêter en comblant sa vie de bonheur,la solution du CBD est pas mal, mais s'il veut continuer,tant qu'il ne décidera pas d'arrêter,il te faudra le tolérer ou partir.

Je ne te tiendrais jamais ce discours s'il était tout le temps en train de s'envoyer des trips ou des poudres diverses et variées, et je te dirais de faire tes valises au plus vite. Tu ne ne plus l'aimer, à cause de ses mensonges, a-t'il le choix ? Il ment pour éviter une scène, et si tu n'en peux vraiment plus, ne prend pas l'excuse de ton enfant pour rester, rien de pire pour un enfant que des disputes incessantes. Fais toi conseiller dans un csapa par exemple.

Profil supprimé - 13/07/2018 à 20h00

EspritLibre tu as le même discours que ma maman c’est incroyable. J’essaye de faire abstraction ça dure 1 semaine ensuite ça reprend embrouille sur embrouille. Si je ne l’avais pas grillé 20 jours après le mariage je n’autai Jamais su qu’il fumait il ne change pas beaucoup quand il fume et quand il ne fume pas. C’est un sujet tabou ici on en parle pas il aime ça et ne veut pas arrêter. Donc il fume à sa guise et moi je suis là à l’écart il ne s’en confie pas à moi sur ce sujet etc. Je pense essayer encore l’abstraction faire comme si de rien était je vais prendre sur moi et vivre avec je pense que c’est mieux pour nous car mis à part ce problème on n’a pas d’autre soucis vous voyez ce que j’évite veux dire ?
Marseillaiseraslebol je suis aussi d’accord avec toi je ne sais pas quoi te dire en vérité.
Hier je suis parti de la maison avec mon fils on a dormi chez quelqu’un mais aujourd’hui je suis rentrée sans lui adresser la parole. Je suis dégoûtée d’avoir ce problème dans notre vie mais comme dit espritlibre y’a pire en vrai l’alcool la coke etc

Profil supprimé - 16/07/2018 à 10h49

Kikou, je crois etre en mesure de dire que le cannabis fait autant de ravages que l'alcool, demandez ca aux femmes qui supportent un gros fumeur de longue date et vous verrez que je n'affabule pas.... le vrai probleme pour parler plus precisement ce n'est pas le cannabis a proprement parler c'est a dire ce n'est pas quand il consomme qu'il y a probleme bien au contraire la personne est tres gentille etc bref le vrai probleme c'est la dependance certe mais surtout le MANQUE car quand la personne fume et augmente ses doses et devient un gros fumeur et bien les periodes meme de quelques heures ou la personne n'a pas fumer et bien ca devient infernal pour l'entourage. Le pire c'est au levèe car la personne a dormi plusieures heures alors il est en manque et ne pense qu'a fumer et est execrable.... en rentrant du travail aussi .... bref c'est dur a gerer pour l'entourage moi j'ai bien remarqué que toutes les disputes qu'on a eu était pendant sa periode de manque. Beaucoup de gens croivent que ceux qui diabolise le cannabis sont juste des gens qui n'y ont jamais goutè et qui veulent juste "embéter". Et bien non desolè pour l'entourage c'est un enfer de vivre avec une personne dependante et qui plus est gros fumeur. Et encore pire si on ne dit rien ca laisse la porte ouverte a toutes les fenetres comme on dit. Moi je dis que si vous voyez que votre conjoint fume des le levè, prefere aller fumer son joint plutot que rester avec sa famille, augmemte ses doses, fume tout les jours plusieurs joint pour moi il faut tirer la sonnette d'alarme. Car c'est bien beau aussi de dire que le cannabis est legal ailleur mais il faut aussi ne pas oublier que pour la santè c'est horrible, mon mari a 40 et tousse comme s'il fumait 5 paquet par jour... laisser ce sujet taboi ce n'est pas la solution.... ni pour vous ni pour lui.... et c'est vrai qu'il ne fait pas aussi lui tomber dessus en le disputant car ca aura l'effet inverse... le mieu c'est d'aller lui parler calmement et lui expliquer que ca vous fait beaucoup de mal et que vous avez peur pour sa santè, que ce n'est pas

compatible avec une vie de famille et que vous etes la pour l'aider s'il veut bien arreter. Apres je ne connais pas sa consommation si c'est un joint par semaine ou deux je ne pense pas que ca soit un probleme, le soucis c'est que la consommation ne doit pas augmenter comme ca a ete le cas chez moi d'annees en annees parce que j'ai laissè ce sujet tabou.

Profil supprimé - 20/07/2018 à 17h34

Kikou, j'ai beaucoup pensé à toi ces derniers jours, fumant moi-même du cannabis, je pense que ta problématique, est d'importance.
Réintroduis un dialogue constructif; pose lui des questions comme : A quel âge, il a commencé, avec qui ? Quel effet le shit à sur lui, pourquoi pense -t-il devoir continuer ? Il faudrait que tu trouves la raison pour laquelle il s'est mis dans cette situation d'addictologie. Mais, il ne saura sans doute pas trouver une raison, parce qu'il minimisera, si tu as déjà fait cette démarche et que ce soit la guerre à chaque fois, vous voilà devant un mur infranchissable. A moins que quelqu'un ne vous propose une échelle. Je reviens sur le CSAPA, c'est une petite structure qui soignent toutes les addictions, pas dans l'optique d'un sevrage immédiat, mais comme ils connaissent le sujet sur tous ce qu'engendre une addiction, Il y a des psychiatres, psychologues, infirmiers et ils proposent aussi des sessions de relaxation, qui font merveilles lors du sevrage Cherche sur le net le CSAPA (Centre de Soins et d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Il faudra prendre RV.
Alors surtout ne pense pas que tu vas te retrouver dans un gourbi où se bousculent tous les addicts du coin. C'est très sympa, on voit que les soignants sont de vrais experts et gardent toujours le sourire.

Aujourd'hui les scientifiques et plus généralement les soignants ont suffisamment de recul pour aborder toutes les situations sans juger. C'est je pense un endroit privilégié pour pouvoir vous parler face à une tierce personne qui saura au mieux gérer votre problème. Vous donner des clefs, il est hors de question qu'il dise "tu dois arrêter" dans un 1er temps, il vous aidera dans le quotidien, en le menant petit à petit à ce que LUI décide d'arrêter.

Si je peux me permettre, tu en tiens compte ou pas, mais ne t'engage pas dans une nouvelle grossesse, avant d'avoir dépassée la situation actuelle. Je te dis ça, ayant été élevée par des parents dont le sport préféré était de se hurler dessus fortement alcolisés et nous, les enfants on en a vraiment pâtis.

Un dernier mot sur le sevrage, il n'y a pas de symptômes physiques, chez moi ça passe en quelques jours, puis l'envie (le craving) s'estompe pour ne plus faire partie de ta vie. Mais chez d'autres personnes c'est insoutenable, et ils deviennent très vite agressifs, s'énervent pour une crotte de mouche, mais ça passe aussi, là il faudra que tu l'accompagne. Mais on en est pas là.

Bon Courage Kikou. Et c'est encore une fois les filles qui se collent aux problèmes) Reviens nous dire si ça avanc

Profil supprimé - 21/07/2018 à 22h17

Kikou, c'est ma 4ème tentative pour te parler ! Eh oui, je pense pas mal à toi en ce moment Je vais me renseigner pourquoi mes réponses ne sont pas publiées, J'espère que vous allez tous bien. A très vite.

Profil supprimé - 31/07/2018 à 13h18

EspritLibre désolée du retard. Je sais pk il a commencé sa mère était très malade il ne supportait plus de l’a voir souffrir lors de ces derniers instants de vie c’est là qu’il a commencé. Elle est morte quelques temps

après et n’a jamais arrêté.
Nous sommes en vacances depuis 1 semaine c’est horrible on fait que se disputer la il est parti à la plage je suis restée seule à la maison. Il fume toute la nuit sur la plage et rentre à 3h du matin. Il fume plus qu’avant. Grosse dispute on a dit qu’on se séparerait à notre retour le 4 août il voulait me prendre un billet pour mon fils et moi bref là merde. Je veux pas divorcer pour notre fils c’est mieux pour lui que de nous voir ensemble et d’être sous le même toit que ses deux parents. Bref voilà où j’en suis aujourd’hui

Profil supprimé - 12/09/2019 à 19h28

Bonjour. C'est la première fois que j'écris sur un forum pour parler de tout ça. Ça fait environ 10 ans que je suis avec mon conjoint. Quand je l'ai rencontré il y avait beaucoup de problème de drogues (coke et cannabis), d'alcool, de violence, il lâchait sans cesse ses boulots. Ça a été très difficile de l'aider à se sortir de tout ça, j'ai encaisser beaucoup de choses, être rabaissé, humilié, ses grosses coleres. Mais je savais qu'il avait un bon fond et que si il arrivait à se sortir de tous ces problèmes il irai mieux et nous serions bien. Il a fallu du temps, et on a régler des choses, récemment on a découvert qu'il était atteind de Cyclothymie, ç une maladie qui en gros perturbe l'humeur. Mais il reste encore et toujours le cannabis. J'ai tout essayé, le laisser gérer, lui imposer une quantité par mois même par jour, lui en parler, ne pas en parler. Mais ç tjr la et plus les années passent et plus ça me pèse. Quand notre fils est né il y a environ 3 ans je pensais que le fait d'être responsable d'un enfant le ferai se remettre en question sur ce qui est bon ou pas pour sa famille. Mais non. Il aime fumer, il veux fumer. Il a tjr d excuses du genre, ç tjr mieux que l'alcool, ou bien je vais diminuer, ou encore, plus tu m'en parle plus je fume. Je me sent prise au piège, je nai pas de prise sur ma vie et surtout mon fils va grandir et vivre avec ça présent tous les jours. Comme j'ai tenter de lui faire comprendre, si il vit dans une famille ou son père fume et sa mère ne dis rien ç que ça n'est pas si grave... Ç comme lui donner un couteau de boucher en espérant qu'il ne se blesse pas, ç risqué. J'accepte beaucoup de choses mais j'ai certains principes qui me tiennent à coeur, et élever mon enfant dans une famille sans drogue en est un. Je ne sais plus quoi faire. Tout ça m'éloigne de lui... On a failli se séparer il y a qq mois puis on ç aperçu qu'on voulait pas vivre l'un sans l'autre et on avait retrouver notre complicité. Mais avec cette merde ç tjr une tension qui est la, j'ai beau essayer d'en ignorer son existence je n'y arrive pas... Et je m'éloigne de mon conjoint... J'ai l'impression que le shit à plus d'importance que sa famille.

Profil supprimé - 13/09/2019 à 08h40

Bonjour,

Je trouve dommage que la personne qui a créé ce fil de discussion a supprimé son profil...
Moi cela fait 17 ans que je suis avec mon mari et 12 ans que nous sommes mariés, il fume du cannabis et cela depuis que je l'ai rencontré.

A l'époque, j'avais 25 ans et lui 20 ans et quand nous nous sommes connus il me l'a dit de suite et j'ai accepté cette situation alors que j'avais déjà un enfant de 2 ans. C'est au fil des années que j'ai découvert ce qu'était vraiment le cannabis et que j'ai vu que l'on pouvait vraiment en être dépendant comme lui ou d'autres connaissances. Nous avons déjà eu quelques disputes concernant cela par rapport aux sautes d'humeur qu'il pouvait avoir / changement de caractère, lorsqu'il n'avait rien a fumer ou lorsqu'il essayait d'arrêter biensûr, mais nous sommes toujours ensemble car nous nous aimons. je pense personnellement que quitter la personne parce qu'elle ne veut pas arrêter ou ne peut pas arrêter n'est pas une bonne chose.

Pour ma part, il n'a jamais été "stone" et ne fume pas devant nous. Il va toujours fumer ailleurs et est raisonnable dans sa conso (même si ce n'est pas bien!). Cela reste le matin et le soir et ça le calme beaucoup, lui qui est très nerveux...est d’ailleurs, je dois avouer également que je le préfère comme ceci....car lorsqu'il ne fume pas, c'est une autre personnalité et j'ai vraiment du mal...il le sait, je lui ai déjà dit et ça lui a déjà fait mal au coeur lorsqu'une fois il a essayé d'arrêter et que je le lui ai dit.

Mais avoir rencontré une personne qui fumait et la rencontrer à nouveau sans ça, c'est différent et cela ne me convient pas. C'est très difficile pour les deux parties, pour un d'arrêter et pour l'autre d'accepter la nouvelle personne. Donc, nous nous sommes très bien comme ça finalement. Nous avons maintenant une petite fille de 5 ans que nous avons eu grâce à la PMA (infertilité de mon mari cause cannabis ou pas?) et tout se passe très bien, et il s'est toujours très bien occupé de mon fils, a un poste à responsabilités, nous avons des amis et une vie sociale active...et mon grand qui a maintenant 19 ans sait qu'il fume. En effet, avec l'âge et les copains, et en sentant de petites odeurs dans la maisons parfois, fallait lui en parler. Mon fils n'apprécie pas vraiment cela mais il n'y a jamais eu de disputes. Tout doit dépendre aussi de la personnalité du fumeur.

Si vous aimez la personne que vous avez rencontré, ne la laissez pas tomber, il y a toujours des alternatives. L'herbe ou le shit n'a pas plus d'importance que vous ce n'est pas vrai, c'est que pour eux c'est vraiment dur d'arrêter et il faut être très fort mentalement. Par-contre, s'ils arrêtent, pensez que ce ne seront plus les même...
En étant avec mon mari, j'ai connu des drogues, maintenant je sais ce que veux dire vouloir arrêter, vouloir s'en sortir, que c'est dur de ne pas en reprendre, et tout le reste...il faut réussir à se mettre à la place de l'autre. je voudrais encourager toutes les personnes qui font des efforts pour arrêter, diminuer ou qui pensent même à arrêter un jour car c'est déjà bien!

Cordialement.

Profil supprimé - 23/06/2020 à 06h12

Bonjour tous,
Je vous écris de chez vos cousins québécois, j’habite à Montréal, je vis avec mon mari depuis 10 ans, nous avons une fille de 4 ans. Quand je l’ai connu, il fumait déjà et ca faisait dejà depuis l’adolescence qu’il fumait. Je dois avouer que j’ai goûté la drogue avec lui , mais j’ai toujours su que ce n’est pas la vie qur je voulais. J’ai pris mon courage en main, j’ai arrêté. Après , quand notre fille est née, j’ai du serrer un peu lea vises et il a réellement arrêté pendant un bon moment...jusqu’à ce que j’ai fait un voyage avec ma fille pour voir ma famille outre-mer. si la fumette ne faisait las souffrir notre vie de couple, je ne vous écrirais pas ici. En fait, il fume excessivement depuis tjs et le pire de tout cela est de ne pas avoir la conscience de l’impact Que cela a sur la vie de son entourage. Le sujet est bien sur tabou, moindrement j’en parle, il se ferme ou s’impatiente. Sa famille me dit qu’il y a pire...mais je ne crois pas qi’il fait se consoler de cette manière là car tout etre humain merite vivre pleinement, et le fait de vivre avec quelqu’un distant, négligeant, peu enthousiaste, démotivé, m’use plus qu’autre chose. Je m’en veix parfois d’avoir l’avoir choisi comme pere de mon enfant , c triste d’etre arrivée à cette conclusion, mais je me demande parfois, quand on sera vieux, dans 20 ans, quel serait le paysage de ma vie? Il sera sûrement atteint d’une atrophie cérébrale, et moi, serais sûrement amere d’avoir passer tant d’années à espérer le soit disant le changement qui n’aurait jamais eu lieu. Je me prefare mentalement à me separer de lui alors que jusqu’à lors je pensais devoir rester pour notre fille. En fin de compte, c’est une question de confiance en soi, qui dit que je ne rencontrerais pas un homme qui va aussi beaucoup apporter à notre fille? Aussi, la relation entre ma fille et son père, ca leur appartient, il est drogué, mais c son père et elle l’aime. Ce n’est pas mieux d’offrir un modèle famille plein de conflits à ma fille, si je veix que’elle soit heureuse, il fait que je sois heureuse.

Moderateur - 25/06/2020 à 08h33

Bonjour Yilamoche, bonjour aux autres contributrices de ce fil et aux lecteurs,

Vous vous posez des questions que beaucoup de conjoint se posent lorsqu'ils vivent avec quelqu'un qui se drogue et qui n'évolue pas : Faut-il rester ? Faut-il rester pour le bien de votre fille ? Faut-il continuer à essayer de changer les choses ?

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse et surtout, comme il s'agit de votre relation de couple, la réponse vous appartient.

Ce que nous constatons par contre c'est que les conjoints ou les proches des personnes qui se droguent sont très absorbés par ce problème et souvent s'oublient. C'est vrai que le premier réflexe est de vouloir trouver une solution au problème de son conjoint et donc de vouloir en parler. Mais la personne en face n'est pas toujours prête à en parler, même si elle a pu reconnaître son problème et arrêter pendant un temps. Et souvent aussi, à force de ne parler presque que de cela, la personne qui se drogue est constamment ramenée à cela au détriment du reste. La relation de couple aussi en souffre et finit par se résumer aux tensions qui entourent cette pratique.

C'est bien normal quand on souffre soi-même de l'addiction de l'autre. Cependant il y a peut-être une autre manière de faire, qui met d'abord en avant la qualité de la relation de couple et relègue au second plan le problème de drogue.

Il s'agit, lorsque vous vous adressez à votre conjoint, de parler de vous et de vos besoins avant toute chose. Par exemple vous dites que tout être humain a le droit de vivre pleinement. Nous comprenons que vous voulez pouvoir vous-même vivre pleinement et que ce n'est pas le cas aujourd'hui. Vous souhaiteriez qu'il soit - pour reprendre vos termes à nouveau - moins distant, moins négligeant, plus participatif. En termes de besoins pour vous-même cela pourrait se traduire par "j'ai besoin que tu t'intéresse plus souvent à moi" ou "j'ai besoin que tu me prennes plus souvent dans tes bras" ou encore "j'ai besoin que tu fasses attention à telle ou telles chose de notre quotidien", "que tu fasses telle ou telle chose (concrète du quotidien) pour me sentir soulagée", etc. Il y a plusieurs idées derrière cette approche :
- ne pas le faire se sentir mis sur le "banc des accusés" par une énième discussion sur son "problème" ;
- ne pas employer trop vite le "tu" mais privilégier le "je" car le "tu" est souvent vite suivi de phrases qui peuvent être prises comme des reproches;
- remettre au centre de votre attention vos émotions et vos besoins ainsi que la qualité de votre vie de couple pour reconquérir des espaces de bien-être malgré le problème de drogue de votre conjoint ;
- inverser la perspective sur qui a besoin d'aide : vous avez besoin qu'il vous aide à aller mieux. En disant cela vous affirmez quelque chose de très important aussi : c'est qu'il est capable de vous aider. Vous le rendez "compétent" pour faire quelque chose de positif pour vous, ce qui peut amorcer un rapprochement entre vous ;
- et donc faire jouer une tendance très humaine qui veut que le plus souvent on est plus près à aider l'autre qu'à s'aider soi-même lorsqu'on a des problème que l'on n'arrive pas à affronter (aider l'autre fait du bien à soi).

Néanmoins il y a au moins deux conditions à respecter pour que cela fonctionne :
- exprimer des besoins concrets qu'il peut combler facilement et qui n'engagent pas forcément, comme unique réponse, qu'il arrête ou diminue sa consommation ;
- le laisser libre de sa "réponse" à vos besoins : il faut qu'il ait de l'espace pour qu'il puisse faire des choix et non que ses choix soient téléguidés à l'avance. Il peut choisir d'ignorer vos besoins (ce dont il faudra discuter ensuite ou tirer des conclusions), d'y répondre d'une manière que vous n'aviez pas prévue, d'y répondre peut-être en modifiant certaines de ses habitudes de consommation (diminution, changement d'horaires de consommation), en étant plus attentif à des choses qu'il néglige d'habitude, etc.

Et enfin ce positionnement un peu différent dans le dialogue avec votre conjoint est un véritable apprentissage, avec ses ratés, des impatiences légitimes si les résultats se font attendre. En d'autres termes donnez-vous le temps d'essayer, de comprendre, de tirer les enseignements de certains échecs avant d'être "au point". Pour vous inspirer et vous guider vous pouvez lire des livres parlant de "communication non violente".

Essayez cela bien sûr si vous en avez encore l'énergie et l'envie. Il faut que vous ayez un motivation à vouloir

rester encore avec lui et faire durer votre relation pour trouver l'énergie et la patience de le faire. Et si vous ne l'avez pas il n'y a pas de problème. L'important c'est vous, votre équilibre, vos besoins et la manière dont vous souhaitez leur donner toute leurs chances d'être atteint ou satisfaits. Encore une fois, entre partir ou rester, essayer encore ou laisser tomber, il n'y a pas vraiment de "bon" ou "mauvais" choix, cela dépend vraiment de la situation de chacun.

En espérant avoir pu faire avancer votre réflexion.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 22/09/2021 à 16h08

Bonjour,
Je tombe des nues aujourd'hui...
Je viens de trouver plusieurs sachet de cannabis ..
Mon conjoint me ment depuis des années 16ans maintenent je pense..
Situation très compliquée..
Je vous explique..
Voilà il y a 16 ans de cela je rencontré mon conjoint on avait des connaissance en communs l une d elle me dit sa m étonnés que tu sortes avec sachant que tu es contre le cannabis etc..je lui ai dis comment sa?
C est la qu elleme dit il en consomme alors je lui dis ah je n etais pas au courant cela fesait que quelques jours ou nous étions ensemble..du coup j en ai parlé directement avec lui je lui ai dis écoute on est au tout début de notre relation il n y a pas d amour encore c est trop tôt, moi je suis contre la consommation de cannabis donc on arrête la ..il me dit non je fume pas tout le temps et je peux arrêter. Je lui ai dit tu es sur?il m a dit oui a 100 pour 100..
Je lui ai donc fait confiance on a eu 1 enfant deux ans plus tard il y a eu pas de tension entre nous même une séparation mais rien à voir avec sa enfin maintenent que j y réfléchie je n en sais rien..
Nous nous sommes rémis ensemble (je suis très attaché à lui énormément meme)...
On a décidé de vivre ensemble sa se passer defois bien defois non..nous avons eu un autre enfant pendant 3 ans les nuits pour moi était dur du coup j allais me coucher tôt lui sortait vois ses potes tous les soirs et rentrer parfois bien éméché..mais tellement fatigué et occupé avec les enfants j ai jamais trop rien dit je ne pouvais pas non plus l empêcher de vivre..(chose que je regrette aujourd'hui)..
On a fini par acheté un bien ensemble et depuis je vis un véritable enfer ..
J en ai les larmes aux yeux..
Il c est mis à boire (il a toujours aimer sa.mais raisonnablement ou j etais trop naïve je sais plus quoi penser)..
Bref il c est mis à sortir tous les week end il rentrait bourrer et dans un état que je qualifierai de bizard..
Comme si il n était pas lui dans un état second avec les yeux vitreux j ai d abors cru que c était la consommation d alcool mais à force d y réfléchir jme dis sa ne peux pas être que sa ..
J ai faillie partir mais connaissant ma faiblesse je n ai pas pu ...
Il me jure que non il ne fume pas...qu il fait que fournir son cousin car io est très timide et n ose pas aller s en procurer..je lui ai poser la question il m a dit que oui mon copain aller lui chercher..
Donc je lui ai laisser le bénéfice du doute ..
Mais je trouve que depuis un peu plus de 2 ans il est bizard il a des changements d humeur on dirait qu io est bipolaire..
Quand il rentre du boulot il est d une humeur massacrante mais quand il revient qu il a fumer sa cigarette bizarrement il va mieux et parfois se mers à raconter des trucs qui non ni quel ni tête et parfois il ne souvient même plus..je suis sur du coup au fond de moi qu il me ment ..
Et cerise sur le gâteau aujourd'hui j en trouve..ce n est pas la première fois du coup je l ai toujours confronté il me disait toujours mais c est pas pour moi et sa disparaissait le lendemain ..la j j ai décider de ne rien dire (ce qui va être très dur car sa m enerve)...

On verra si sa reste ou part mais je suis sur qu il en consomme pourquoi ne rien me dire tout simplement..je haie les mensonges!..
Serte je pense que je ne pourrai pas rester avec lui je veux pas vivre avec quelqu un qui a un problème d alcoolisme et de drogue en même temps sachant déjà tout ce qu il m a fait subir psychologiquement ..
Il me rabaisse très souvent me dit que je n y arriverai pas sans lui en gros que je ne suis rien et très franchement c est ce que je ressens je me sens comme si j etais de la merde que tout est à cause de moi je me demande ce que j ai fait de mal ..
Je suis au bord du gouffre j en peux plus je ne montre rien à personne mais j en peux plus de tout sa ..
Malgré tout je dois être folle mais je l aime toujours ..alors que lui on se demande car il ne montre rien il est glacial à par dire je t aime ...
Pensez vous que je me trompe?qu il ne fume pas?