© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Mon copain 16ans fume du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 19/07/2018 à 21h29

Bonjour,

Alors voilà, cela fait à présent plus de 1an et demi que je suis avec mon copain. Nous avons tous les deux 16ans.

Je vais essayer de faire bref en vous expliquant ma situation mais elle est assez complexe.

Mon copain a fait ses premiers essais au cannabis à l'age de 14 ans il me semble avec un ami que nous avons en commun. Quelques mois plus tard celui ci est tombé amoureux de moi (et croyez moi ce n'est pas une petite amourette) et à décidé de tout faire pour me séduire. Sachant que je déteste au plus haut point la fumette (de toutes les formes) il a très rapidement laissé tomber le cannabis pour moi. Nous nous sommes mis ensemble en décembre 2016 et il lui est arrivé de fumer 2-3 joints en soirée (très rarement donc) a partir de l'été 2017, 7-8 mois après le début de notre relation donc. À notre rentrée au lycée en septembre 2017, ça a été l'evenement déclencheur de sa reprise à cause de ses fréquentations et de ses problèmes familiaux entre autres.

Il a d'abord commencé à fumer plusieurs joints en soirée 1x par semaine pendant plusieurs mois, puis il s'est mis à fumer dans la journée et pour finir son année avec plusieurs joints à la journée pendant les cours etc..
Il va redoubler son année mais il s'obstine à me dire que ce n'est pas à cause de ça, et je le crois.

Côté couple, ça ne va plus. À ses débuts je tolérais très mal même 1x par semaine. Je détestais ça et je pouvais être énervé pendant plusieurs heures. Petit à petit et ayant eu plusieurs disputes à ce sujet (il s'enervait en disant que je le saoulais etc) et ayant peur de le perdre je me suis petit à petit "assoupli" Ou j'ai plutôt décidé de moins en moins lui en parler

Puis est venue la première fois où il m'a été infidèle en ayant un rapport avec une autre fille pendant une soirée au nouvel an

Après un break de plusieurs jours et qu'il ait enfin admis que le cannabis lui causait du tort j'ai décidé de lui pardonner. Car malgré notre très jeune âge notre amour est très sincère et très fort.

Seulement comme je l'ai dit plus tôt, la diminution n'a été que de très courte durée. Et il a repris de plus belle à présent.
Il s'est mis à vendre pour obtenir de l'argent qu'il reconsomme en conso. (Il vient d'une famille avec des difficultés financières).
Et il est de plus en plus absent. Nous nous voyons la journée, il ne fume pas Quand je suis la et évite en général de fumer avant que je Vienne le voir (pendant les vacances scolaires du moins) mais cependant lorsque je pars il va rejoindre ses amis et m'oublie littéralement. On ne peut ne pas parler pendant plus d'une

journée et je peux passer plus d'une journée sans nouvelles

Cela semble sûrement futile, mais je suis encore fragilisé par son infidélité et le fait qu'il soit si absent me fait énormément de mal. Sans parler qu'il se détruit la santé et qu'il se soit également mis à vendre.

J'ai en vain essayer de lui faire comprendre que ça ne lui portait que préjudices dans sa vie il refuse de le comprendre. Il se dispute énormément avec sa famille par rapport à ça, avec moi quand "j'explose" À force de tout garder pour moi. Mais il finit toujours par s'enerver croyant qu'on le prend pour un drogué.

Je tiens à préciser qu'il peut lui arriver de consommer environ 10joints par jour pendant 1-2 semaines (quand je ne suis pas la et que nous nous voyons pas) puis de passer également 2 semaines sans rien toucher sans qu'il devienne insupportable.

Il me dit qu'il n'est pas dépendant et je le crois car il a plusieurs fois montrer que ça ne lui genait pas de ne pas fumer pendant plusieurs jours.

Seulement j'aimerais vraiment qu'il arrête. Pour notre couple, ses études et aussi régler en partie ses problèmes familiaux. Cela risque d'être compliqué puisque toutes ses fréquentations consomment et parfois vendent.

Comment pensez vous que je puisse l'aider sans le braquer et qu'il m'ecoute?

Il a promis de tout arrêter à la fin du lycée d'ici 3ans donc, mais j'ai bien peur qu'il soit trop tard dans 3ans. Il me dit qu'il contrôle mais parfois je me pose des questions s'il ne tombe pas dans l'addiction sans s'en rendre compte.

Merci d'avance pour vos précieux conseils.

2 réponses

Moderateur - 20/07/2018 à 13h32

Bonjour Inessoreroo,

Merci d'avoir osé laisser votre histoire ici, merci pour votre confiance.

En théorie on peut vous donner raison sur plusieurs points. D'ici 3 ans, s'il continue a fumer, il y a des chances que sa consommation soit toute autre, bien plus importante et qu'en fait il ne veuille plus arrêter. Il est capable de ne pas fumer pendant certaines périodes mais s'il continue néanmoins à consommer cela sera de plus en plus difficile pour lui d'y arriver. Le fait de fumer du cannabis est en général assez incompatible avec la scolarité : on est moins concentré, on retient beaucoup moins bien et on se démotive. Beaucoup d'usagers de cannabis abandonnent leurs études ou changent d'orientation pour des voies plus courtes parce qu'ils ne sont plus "motivés" par l'école. Si cela se trouve votre copain n'ira même pas jusqu'à la fin de son lycée.

Mais également on ne peut pas prévoir l'avenir. Votre copain saura peut-être gérer pour ne pas se mettre en échec scolaire. Il pourra peut-être avoir une prise de conscience et se remettre en question.

Il n'en reste pas moins qu'aujourd'hui il prend des risques pour que cela se passe mal pour lui et entre vous.

Vous aimeriez pouvoir l'aider. La première chose pour pouvoir aider quelqu'un c'est de s'assurer qu'il a besoin d'une aide, qu'il la demande. Car si vous voulez l'aider alors que lui considère qu'il n'a pas de problème vous allez entrer dans un dialogue de sourds et dans le conflit. Donc la première chose c'est de vous dire que vous ne pouvez être utile que là où il veut bien reconnaître qu'il a un problème et qu'il a besoin d'aide.

Par contre vous pouvez peut-être l'amener à voir qu'il a un problème et à l'accepter. Le problème qu'il ne peut pas nier c'est que cela vous pose problème et que cela rejaillit sur votre couple. S'il tient à vous aussi fort que vous le dites il ne peut qu'en tenir compte. Il le fait déjà en ne consommant pas en votre présence. Mais vous avez besoin de plus.

C'est donc peut-être de vous, de vos besoins qu'il faut partir plutôt que de lui parler de "ses" problèmes.

Dans ce que vous écrivez vous mettez par exemple en valeur que s'il continue votre couple va en pâtir. Votre peur est de le perdre. Vous ressentez déjà un peu cela lorsqu'il part consommer avec ses copains et qu'il vous "oublie" et ne vous appelle pas. Vous ressentez que lorsqu'il a fumé il est plus indifférent à vous alors que par ailleurs vous vous aimez très fort. Votre peur est donc que vous vous éloigniez tous les deux. Votre besoin est celui de vous rapprocher de lui et surtout d'être rassurée sur le fait que votre bel amour vous permettra d'aller loin avec lui. Exprimez-lui ce besoin. Convoquez-le sur le terrain de votre relation plutôt que sur son problème de cannabis. Dites "je ressens" ceci, "j'ai peur" de cela et surtout "j'ai besoin que tu m'aides à me sentir plus en sécurité". Demandez-lui de vous aider à satisfaire vos besoins simples (par exemple communiquer avec vous même quand il est parti avec ses "copains"). N'induisez pas les "réponses", laissez-le libre de se positionner et surtout d'agir dans le sens de satisfaire votre besoin à vous.

En le laissant libre, en parlant de vous plutôt que de lui, vous allez lui laisser un espace suffisant pour se positionner de lui-même. La réponse n'ira pas forcément toujours dans votre sens mais au moins il aura l'opportunité de faire des efforts pour vous deux et de renforcer votre couple même s'il continue à fumer. En évitant de parler du cannabis vous évitez de le braquer mais en parlant de vos besoins et de votre couple vous lui demandez quand même des efforts. C'est lui qui choisira ce qu'il mobilise pour vous aider. Certains de ces choix pourront être qu'il décide d'adapter sa consommation de cannabis mais cela le regarde. Si cela vient de lui cela sera bien plus efficace.

Par contre cette méthode va aussi vous renseigner sur son état d'esprit vis-à-vis de vous. Est-ce que ses mots d'amour sont creux ou est-ce qu'il est réellement engagé avec vous ? S'intéresse-t-il à vos besoins ou les ignore-t-il ?

A vos âges, les garçons sont souvent plus immatures que les filles. C'est peut-être à vous de lui montrer le chemin de la vie à deux et de l'importance de devoir se battre parfois pour garder l'être aimé. Car cela ne doit pas être que dans les moments de "crise" qu'il prend conscience de votre existence et des efforts qu'il doit faire. Une maturité qu'il a encore à acquérir apparemment.

Enfin vous avez raison aussi sur l'importance des ses amis de fumette pour sa consommation. Cela contribue à ce qu'il consomme plus que ce qu'il ne ferait s'il était seul. Le cannabis a une dimension très sociale. Vous ne pourrez pas attaquer de front ce groupe "d'amis" mais vous pouvez essayer de développer d'autres sociabilités avec lui, avec des personnes qui ne consomment pas. S'il n'est pas centré sur un seul groupe, s'il a d'autres centres d'intérêt alors le cannabis aura moins d'importance.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 21/07/2018 à 09h08

Bonjour,

Merci énormément pour vos conseils. J'avais déjà essayé de parler de ma situation a mon entourage mais tous avaient donné la même réponse: quitte le
Cette réponse stupide qui ne m'a jamais satisfaite bien entendu.

Concernant les études, je ne pense pas qu'il en Vienne à arrêter, il a une certaine ambition et une certaine fierté. Et même si j'ai détecté cette année une démotivation de sa part, le fait qu'il redouble l'a quand même touché et il a l'air motivé pour l'an prochain.

Mon copain me parle beaucoup et n'hésite souvent pas à demander mon aide, seulement concernant le cannabis il n'a jamais considéré ça comme "un problème".
Quand on en parle il me dit qu'il connait les risques et il sait beaucoup de choses à ce sujet et qu'il faut que je le laisse tranquille la dessus.

De ce fait je ne parviens pas souvent à me positionner et me pose beaucoup de questions. La majorité des lycéens sont des fumeurs réguliers ou occasionnels (ceux qui se défonce en soirée), et étant une fille pas fetarde et pour qui l'alcool et la fumette dégoute. Je me demande si je n'exagere pas. Je me dis que je fais ça pour son bien et que il n'y a rien de mal à essayer de dire à la personne qu'on aime de faire attention mais d'un autre côté je me demande si je ne passe pas pour la " Coincée " En quel sortes..

Je lui ai déjà parlé de nous deux, en lui faisant plusieurs fois comprendre que le fait qu'il fume me rendait malade d'inquiétude.

À l'heure d'aujourd'hui nous sommes en période de vacances scolaires et qui dit vacances scolaires dit soirées et sorties. Mon copain sort beaucoup des que je ne suis pas la ou que je ne peux pas le voir, et fait des soirées à répétition depuis 2-3 jours. On se parle donc de moins en moins pendant ces moments la, et je me demande si sa consommation ne devient pas plus un plaisir sans raison plutôt qu'un réel exutoire comme ça l'etait avant.
Cependant à présent, des que je lui parle ou que je me mets à penser qu'il est la entrain de se défoncer je ressens une certaine angoisse. Comme vous l'avez dit j'ai vraiment peur de le perdre. Mais j'ai souvent peur qu'il se passe quelques choses de grave. Un bad Trip, qu'il devienne au final dependant, ou une nouvelle infidélité..
Les vacances ne sont pas trop synonyme de plaisir quand le cannabis se mêle à notre relation, je passe souvent des "non reste un peu" Au téléphone le soir à "t'as pas des trucs à faire toi" Qui sous -entend que Monsieur à des choses à faire.
Je lui en ai parlé et cela s'est atténué, cependant cette année à une période je passais presque et second plan. J'ai l'impression de mener une guerre contre cette drogue.

Je m'inquiète pour lui et ne souhaite pas qu'il lui arrive qqchose de grave niveau santé et justice pour déclencher son arrêt.

Il m'a déjà fait part plusieurs fois de son envie d'arrêter. Cela n'a été que passager bien sûr. Mais cela m'a fait prendre conscience qu'il y a une partie de lui qui veuilles stopper tout ça sans y parvenir concrètement.

Il est pour moi inconcevable de parler avec mon copain lorsque qu'il vient de fumer ou qu'il est défoncé. C'est déjà arriver plusieurs fois bien sûr mais je n'aime pas lui parler alors que ça ne ressemble à rien à ce qu'il est réellement.

Je pense qu'il ne souhaite pas me perdre mais il ne souhaitent pas arrêter non plus. Je lui parle de mes sentiments parfois, le sentiment d'angoisse et de colère des fois, mais pour lui j'en fais trop. "J'abuse", ce qui me donne parfois un sentiment de culpabilité envers moi même alors que je veux seulement l'aider et le protéger afin qu'il n'est pas de regrets ensuite.

Je cherche toujours ce déclic en lui la chose dite ou faite qu'il fera qu'il arrêtera.

Ses fréquentations sont le réel problème mais je ne peux pas les changer.. Mon copain est très sociable et s'adapte partout seulement les gens " Populaire" Au lycée fument presque tous et les gens qu'il fréquente et qui ne fumaient pas avant se mette petit à petit à fumer par influence.

Merci beaucoup pour vos conseils.