

Forums pour l'entourage

Cannabis

Par Profil supprimé Posté le 13/09/2018 à 20h31

Bonsoir

J'aimerais aider mon conjoint à arrêter de fumer de l'herbe mais je ne sais pas comment faire c'est un gros fumeur

1 réponse

Moderateur - 18/09/2018 à 13h18

Bonjour,

Pour que votre conjoint arrête un jour de fumer du cannabis il faut qu'il le souhaite. Dès lors, si vous souhaitez qu'il arrête, il faut que cela passe par un dialogue constructif entre vous. Il y a plusieurs écueils à éviter : les ultimatum, le chantage, les tentatives de contrôle, les jugements de valeur. Mais vous avez le droit de dire aussi votre opinion et, surtout, ce que vous ressentez.

Votre ressenti peut être un bon point de départ pour le dialogue car ce n'est pas forcément le cannabis qui doit être au centre de la discussion. Quel est votre ressenti face à cette situation où il est un gros fumeur d'herbe ? Cela peut être de la peur, du dégoût, du rejet, de la honte, de l'inquiétude... Et demandez-vous pourquoi, au fond, vous avez ce ressenti, qu'est-ce qu'il recouvre ? Vous avez en effet certains besoins non satisfaits à cause de cela et si vous les identifiez vous pourrez lui en parler.

En transformant vos besoins non satisfaits en demandes concrètes et réalisables vous saurez quoi lui demander. Je vous conseille, dans le dialogue avec lui, de parler de vous, de dire "je" et non "tu" (fais-ci ou fais-ça) qui est toujours plus accusateur. Demandez-lui son aide pour satisfaire vos besoins, des besoins très concrets.

Par exemple vous pouvez vous sentir insatisfaite de le voir souvent "stone", cette insatisfaction recouvre peut-être un besoin chez vous qu'il soit plus présent dans votre couple, un exemple de cette moindre présence peut être qu'il ne fait pas certaines tâches qui lui incombent ou qu'il pourrait prendre en charge. Vous pouvez dès lors traduire votre besoin qu'il soit plus "présent" en lui demandant de satisfaire tel ou tel besoin que vous avez et qu'il est capable de faire. Ceci tout en faisant comprendre que vous avez réellement besoin de son aide.

Dans le même temps, puisqu'il s'agit d'un dialogue et non d'un monologue, vous devez essayer de comprendre son point de vue et le laisser libre de la réponse qu'il apportera à votre besoin. En prenant en compte son point de vue (du moins en le rappelant) dans ce que vous dites tout en rappelant aussi le vôtre vous lui montrerez que vous l'écoutez et vous désarmerez plus facilement les conflits. En lui demandant son

aide vous le mettez dans une autre position que celle de celui qui devrait arrêter de fumer du cannabis. En n'évoquant pas de manière centrale le cannabis vous désamorcerez les résistances à l'arrêter. Par contre, comme il aura libre choix de satisfaire votre besoin et des modalités pour y arriver il est possible qu'il n'arrête pas le cannabis mais juste aménage de lui-même sa consommation. S'il joue le jeu et vous aide vous êtes plus satisfaite et moins stressée par sa consommation. De son côté il se maîtrise un peu plus.

A terme, si votre relation s'améliore et que vous restez présents l'un à l'autre grâce au dialogue il est possible qu'il diminue encore plus sa consommation voire qu'il l'arrête ou que vous-même revoyez votre objectif qu'il arrête parce qu'il répondra de toute façon mieux à vos besoins.

En résumé jouez le dialogue et la qualité de votre relation plutôt que l'impératif qu'il arrête le cannabis qui risque de susciter de fortes résistances.

A tout moment vous pouvez avoir recours à notre ligne d'écoute pour en parler (0 800 23 13 13) ou encore à l'aide de professionnels des addictions au sein d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Nos écoutants peuvent vous donner des adresses ou vous pouvez utiliser sur ce site la rubrique adresses utiles qui se trouve sous la carte de France dans la colonne de droite.

Cordialement,

le modérateur.