© Drogues Info Service - 15 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Comment aider un dépendant au cannabis ?

Par Profil supprimé Postée le 08/11/2018 08:20

> Bonjour,
> Je me tourne vers ce site aujourd'hui car j'ai l'impression d'avoir épuisé toutes mes ressources..
> Je vis depuis 2 ans avec mon conjoint qui fume depuis son adolescence, très honnêtement au début de notre relation je n'en disais rien sur cette consommation car je ne me sentais pas légitime à intervenir mais j'ai Toujours laissé la porte ouverte s'il souhaitait de l'aide pour arrêter ..Il y a peu sans que je le demande il a tout arrêté, ça a duré 2 mois puis suite au retour d'une mauvaise fréquentation il a reprit en cachette mais les signes sont là, absences, sommeil agité, énervement facile etc
> Cela fait un mois et demi que lorsque je découvre la nouvelle cachette il me l'avoue me dit arrêter après ce morceau puis j'en découvre un autre.. Là confiance n'y est plus et je ne sais mêmeplus comment l'aider, il me dit le faire seulement par envie (mais vu les doses j'ai un doute) .. Voilà je sais qu'il n'y a pas de recette miracle mais j'ai l'impression qu'il pourrait tout perdre pour continuer à en consommer ..J'ai besoin de conseil sur l'attitude à avoir
> Merci par avance

Mise en ligne le 09/11/2018

Bonjour,

Vous êtes en couple avec votre conjoint qui consomme du cannabis depuis l'adolescence. Votre conjoint a décidé d'arrêter mais après deux mois, il a repris sa consommation. Il vous dit qu'il consomme par envie et qu'il arrêtera prochainement mais vous en doutez et ne savez plus comment l'aider.

Vous ne lui avez jamais demandé d'arrêter et vous avez fait en sorte d'être ouverte s'il avait besoin d'aide. C'est une posture positive car il est vrai que la décision de cesser une consommation se prend personnellement.

Parallèlement, le fait de vous montrer disponible et compréhensive est important car cela permet à votre compagnon de se sentir respecté et compris.

Il a déjà essayé d’arrêter tout seul car il y a eu une prise de conscience mais peut-être que c’est encore difficile pour lui. Si votre conjoint a caché sa consommation lors de la reprise, c’est peut-être qu’il sait que cela vous touche et qu’il ne voulait pas vous décevoir.

Nous vous conseillons, si vous le souhaitez, d' en parler avec un professionnel des dépendances en votre qualité de compagne.

Il existe des Centres de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui accueillent les proches pour les écouter et les conseiller. Les professionnels qui interviennent dans ces services sont formés aux questions d’usage et de dépendance (médecin addictologue, psychologue, infirmier, assistante sociale...).

Ces consultations sont confidentielles et gratuites.

Vous trouverez un lien en bas de page pour effectuer une recherche au plus près de chez vous.

Vous pouvez aussi en parler avec votre conjoint pour qu’il connaisse l'existence de ces services et qu'il sache que vous vous préoccupez de trouver des solutions pour l’aider.

Enfin, nos écoutants sont joignables au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2 h, ou par chat via notre site tous les jours de 14h à minuit. N’hésitez pas à parler de votre situation avec eux.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service