

Vos questions / nos réponses

Aider mon mari à arrêter le cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 08/12/2018 00:33

Bonsoir voila je voulais avoir des suggestions, des idées pour motiver mon conjoint à arrêter de fumer il fume depuis bientôt 10 ans il a commencé plus tard que la moyenne sa maman étant souffrante ... Il l'a perdu l'année dernière nous avons après cela passé une phase de séparation de cinq mois nous avons des jumeaux de bientôt 3 ans il est vraiment bipolaire j'apprehende à chaque fois qu'il n'a plus rien je suis en stress permanent ayant également des problèmes d'argent ça ne arrange en rien la chose ... J'ai essayé de le motiver en arrêtant de fumer moi-même il y a 6 mois en essayant de le motiver au sport plus ça va plus il se renferme je sais que sans dialogue notre relation sera vouée à l'échec... Je vous écris car je ne sais vraiment plus quoi faire je pense à nos enfants avant tout donc je tiendrais le temps qu'il faudra pour qu'ils se sentent mais il faudrait qu'il y mette vraiment du sien

Mise en ligne le 10/12/2018

Bonjour,

Vous souhaitez avoir des conseils pour motiver votre mari à arrêter sa consommation de cannabis. En effet votre mari a perdu sa mère et votre couple a subi bien des épreuves, sur fond de précarité financière.

Vous ajoutez que votre conjoint est bipolaire et nous nous demandons si, effectivement, il fait l'objet de ce trouble psychiatrique (auquel cas il lui faudrait des soins) ou s'il ne s'agit que d'une expression pour désigner ses humeurs changeantes.

Comme vous le dites vous-même : « sans dialogue notre relation sera vouée à l'échec... ». En effet, le dialogue est vital pour trouver une solution pouvant convenir à tous les deux. Nous vous suggérons de continuer dans ce sens et de ne pas vous priver de le repenser, de renouveler la manière dont vous dialoguez avec le père de vos enfants.

Vous pouvez par exemple continuer à mettre en place des initiatives de sortie, comme le sport, des balades, des tête-à-tête tout en évitant de trop évoquer le sujet de sa « dépendance », pour ne pas lui donner le sentiment d'être opprimé, infantilisé ou jugé... Là aussi, nous vous accordons qu'il s'agit d'un exercice difficile mais tout à fait réalisable. Partager des moments agréables, et partager parfois vos inquiétudes, le partage reste le mot « clé ».

Quoiqu'il en soit votre situation est pénible à vivre et nous vous conseillons également de vous donner les moyens de (re)prendre du recul. En effet, prendre de la distance vous permettra d'avoir plus de visibilité pour réévaluer la situation de votre couple.

A ce propos et pour vous faire aider, vous déjà, mais également à trouver les clefs pour mieux dialoguer avec votre mari et mieux l'aider nous vous suggérons de vous rapprocher des centres de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Des spécialistes vous accueilleront et vous conseilleront. Il s'agit de médecins, psychologues, psychiatres, éducateurs, et quelquefois même selon les centres, de thérapeutes du couple et de la famille dont le dénominateur commun est de traiter la problématique liée à la consommation d'une drogue. Nous vous avons mis des adresses de ces centres en bas de page.

Si vous souhaitez reprendre tout cela avec nous n'hésitez pas à revenir vers nous par tchat via notre site (gratuit et anonyme) tous les jours de 14h00 à 02h00 du matin ou au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, gratuit et anonyme) tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)