VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT AIDER SON CONJOINT À ARRÊTER DE FUMER LE CANNABIS ?

Par Profil supprimé Postée le 02/08/2017 08:04

Bonjour,

Je suis avec mon conjoint et papa de mes deux enfants depuis 6ans.

Il fume depuis qu'il a 19 ans et il a 32 ans aujourd'hui.

Nous avons une belle maison, deux belles voitures, deux jobs en or, deux beaux enfants en bonne santé et pourtant il y a quelque chose qui fait mouche dans notre vie.

Il fume en moyenne 7 joints en semaine par jour et beaucoup trop en week-end et vacances. Il roule devant nos enfants.

Son 1er est au lever. Il part au travail avec son joint. Le midi il mange seul avec un joint ou chez un de ses meilleurs amis qui habite à côté de son travail pour fumer aussi.

Il fume en rentrant, après manger, avant d'aller se coucher etc .... bref il consomme tout le temps.

Dès qu'il est manque, il est très désagréable et impulsif dans ses mots. J'ai essayé de lui demander d'arrêter ou même de diminuer. Il me dit que je ne suis pas sa mère.

Son père était alcoolique et est décédé d'un cancer du foie il ya 3 ans. Je sens qu'il va dans la même direction. Sa mère était partie avec les enfants il ya 20 ans car elle ne pouvait plus accepter l'alcoolisme de son mari.

Sauf qu'aujourd'hui, je me pose la même question d'un ultimatum. Soit la drogue soit sa famille.

On ne peut pas continuer comme ça.

Pouvez vous me donner des conseils ou expériences identiques svp ?

Merci beaucoup.

Mise en ligne le 03/08/2017

Bonjour,

Vous êtes en couple avec un homme qui consomme du cannabis depuis de nombreuses années. Il fume en grande quantité et même devant vos enfants. Il ne semble pas prêt à diminuer ou arrêter sa consommation. Votre cadre de vie agréable ne compense plus les conséquences de sa consommation quotidienne. Vous demandez des conseils car vous songez à une séparation.

Votre conjoint semble effectivement présenter une forte dépendance au cannabis. Sa réaction, lorsque vous lui suggérer d'arrêter voir de diminuer, atteste du fait qu'il n'est pas prêt aujourd'hui, à remettre en question sa consommation.

Dans ce contexte-là, nous comprenons qu'il soit difficile pour vous d'envisager un avenir serein. En effet, les personnes qui fument toute la journée, ont tendance à se mettre dans une bulle. Ils vont ainsi, pour la plupart, négliger leur entourage et ne pas entendre ou comprendre ce qui vous pose problème.

Le cannabis, comme de nombreuses autres substances psychoactives, présente des effets anxiolytiques, apaisants. On peut donc supposer que votre mari aurait du mal à gérer certains paramètres de son quotidien et ainsi, les émotions qui leurs sont liées, et ce depuis un très jeune âge.

De ce fait, nous pouvons comprendre qu'il soit difficile pour lui d'imaginer sa vie sans cannabis. Il semble ainsi probable qu'il cache un mal-être bien plus profond que ce qu'il montre à voir.

Si ce n'est déjà fait, et si vous en avez encore l'énergie, vous pourriez essayer de comprendre ce qui le mettrait en difficulté au point d'avoir besoin de fumer ces quantités-là. L'idée serait donc de ne plus vous centrer sur le cannabis mais de l'intégrer dans une situation globale au sein de laquelle, le produit, qui a certes une place importante, n'est que la conséquence de difficultés psychiques bien plus grandes (dépression, troubles anxieux, …).

Nous pouvons également vous conseiller d'essayer d'exprimer plus vos émotions, ce qui vous fait souffrir. Parler de vous, « je … », à la première personne, et non parler de lui, « tu … », à la deuxième personne, vous aiderez à ne pas adopter un discours qui pourrait être perçu comme jugeant et qui ne ferait qu'accentuer les défenses qu'il a déjà mises en place (par exemple, quand il vous dit : « tu n'es pas ma mère »).

Le fait d'envisager une rupture, vient probablement en écho avec votre sentiment d'impuissance. En effet, on ne peut aider quelqu'un qui va mal, que s'il le souhaite réellement. Ainsi, il n'arrêtera de fumer que lorsqu'il l'aura décidé, qu'il se sentira prêt à le faire et à s'investir dans un travail personnel.

Sachez qu'il existe des espaces de discussions « forums » sur notre site internet www.drogues-info-service.fr où vous pourriez échanger avec d'autres personnes vivant une situation similaire à la vôtre. Sans être dans une interaction directe, vous pouvez aussi avoir accès librement à des discussions.

Nous avons conscience que ce que vous vivez n'est pas simple au quotidien. Il semble ainsi important que vous ne restiez pas seule, que vous soyez entourée par votre famille, vos amis.

Dans ce sens-là, sachez également que vous avez la possibilité d'être reçue dans un CSAPA (centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) afin d'y avoir du soutien, des conseils quant au positionnement à adopter face à lui. Cela vous permettrait également de prendre le recul nécessaire avant toute prise de décision quant à l'avenir de votre couple.

Vous trouverez leurs coordonnées via la rubrique « adresses utiles » de notre site internet.

Pour toutes autres questions ou pour une écoute, sachez que nos conseillers sont joignables soit par téléphone, tous les jours de 8h à 2h du matin, au 0800231313, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, tous les jours de 14h à minuit, via notre site internet.

Cordialement

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service