VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

FAUT IL QUE JE LUI LANCE UN ULTIMATUM ?

Par Profil supprimé Postée le 18/02/2018 01:33

Mon conjoint fume des joints tous les jours si il le peut mais lorsqu'il n'en a pas il est audieux. Il me parle mal, voir minsulte.
Il prend tout le monde pour des cons. Il critique le système, pour lui tout est de la merde . Il s'invente un monde et crie si on le contredis. Il raconte des histoires hallucinantes. Lorsqu'il me parle mal je mennerve en retour car je ne peux parfois pas me contenir et la il retourne la situation disant que c'est ma faute .
Il ne dors pas de la nuit, il est sur son ordi toute la nuit. Il se lève à 17 h. J'aimerai construire une famille mais si il ne change pas c'est pas possible .
Lorsqu il a des joints il est super gentil et attentionné.
Je pense donc que c'est le manque de cannabis qui le rend audieux.
Pensez vous que je devrais lui faire un ultimatum et lui dire si tu n'arrêtes pas ca ne peut pas continuer ?

Mise en ligne le 20/02/2018

Bonjour,

Votre conjoint consomme du cannabis. Le quotidien auprès de lui est difficile. Il se montre par moment agressif et insultant. Lorsqu’il vient de fumer son joint, il est beaucoup plus apaisé. Vous vous posez la question de lui mettre un ultimatum et vous nous demandez notre avis.

Comme vous nous l’expliquez le cannabis présente des effets relaxants. Votre conjoint fume probablement pour gérer des émotions difficiles à supporter au quotidien. Du coup, lorsqu’il n’en consomme pas, il se retrouve face à son mal-être, qui s’exprime sous forme de colère. Le fait qu’il reporte la faute sur vous est assez courant comme mécanisme de défense, chez les personnes qui ne vont pas bien et qui ont du mal à l’accepter. C’est une façon de ne pas reconnaitre sa propre responsabilité.

Il semble important que vous preniez le recul nécessaire afin de faire le point sur cette situation. En effet, vous nous dites vous énerver lorsqu’il vous insulte. Même si nous comprenons votre réaction, nous pensons que cela ne fera qu’exacerber le conflit existant. Il serait important de pouvoir communiquer dans un moment plus apaisé, et de parler de vous, de ce que vous ressentez, et de comment vous vivez tout cela au quotidien. Cela lui permettrait peut-être de parler de lui en retour, de façon plus profonde.

Le fait de vouloir lui mettre un ultimatum nous laisse entendre que vous avez besoin de mettre des limites. Cela peut en effet être bénéfique pour vous, en revanche votre conjoint risque de ne pas avoir la réaction que vous espérez.

Si vous nous contactez c'est que vous avez besoin d’être aidée, soutenue. Nous vous encourageons ainsi à continuer dans ce sens. Sachez à cet effet, que les CSAPA (Centres de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ont la possibilité de vous recevoir afin de vous apporter une écoute et des conseils. Les consultations sont confidentielles et gratuites. Vous y serez reçue par une équipe pluridisciplinaire (médecins, psychiatres, psychologues, ….). Vous trouverez les coordonnées des structures proches de chez vous sur notre site internet www.drogues-info-service.fr, via la rubrique « adresses utiles ».

Pour toutes autres questions ou pour un échange plus approfondi, sachez également que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par chat via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service