© Drogues Info Service - 6 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Mon conjoint

Par Profil supprimé Postée le 31/10/2019 12:23

> Bonjour, j'ai 28 ans et mon conjoint est accro au cannabis. Il a 31ans et il fume depuis au moins 10ans. Aujourd'hui il a une vraie volonté d'arrêter mais il à très peur car, en tant qu'adulte, il ne se connait pas sobre et il a très peur de ça. Je ne sais absolument pas comment l'aider, je le vois tellement tiraillé et malheureux de cette situation. Le problème aussi c'est qu'il ne comprend pas comment un organisme pourrait l'aider, pour lui le seul moyen d'arrêter serait que je l'enferme dans une pièce et surtout de ne pas le laisser sortir quoi qu'il me dise mais ça serait tellement difficile pour moi je ne suis pas capable de le voir souffrir de la sorte.
> Aujourd'hui je cherche vraiment des réponses et de l'aide. J'ai pris rdv chez mon médecin car je sais qu'il est très compréhensif mais est-ce que ça sera suffisant, je ne sais pas.
> Merci pour l'attention que vous portez à ce poste, c'est tellement important pour nous, on veut un bébé mais je lui ais dis que tant qu'il y a ça, je ne veux pas...

Mise en ligne le 04/11/2019

Bonjour,

Nous comprenons que la situation soit difficile à vivre pour tous les deux. Nous allons essayer de vous aider au mieux.

Nous comprenons que votre conjoint ait peur d'arrêter. Le cannabis fait partie de sa vie depuis maintenant dix ans, cela peut être effrayant pour certaines personnes de mettre un terme à leurs consommations. Il peut être utile parfois d'aider la personne à identifier les raisons qui la poussent à consommer afin qu'elle puisse réfléchir à d'autres solutions en arrêtant. Par exemple pour certains, fumer du cannabis permet d'oublier les problèmes ou encore de se détendre… En effet le cannabis est un perturbateur du système nerveux central et il a des effets psychoactifs qui peuvent se traduire par une sensation de détente, de bien-être et d'euphorie. Ces ressentis peuvent venir masquer pendant le temps de la consommation un mal-être plus profond, poussant les personnes en souffrance psychologique à reconsommer. Dans ces cas-là, l'aide de professionnels spécialisés tels que des psychologues peut être envisagée. Parfois, les personnes ont juste besoin de trouver d'autres stratégies de gestion du stress, notamment par la marche, la méditation, la relaxation ou encore le sport. Il n'existe pas de solution unique, à chacun de trouver celle qui lui convient.

Vous avez eu raison de prendre rendez-vous chez le médecin. Il existe aussi des structures spécialisées en addictologie dans lesquelles il est possible de rencontrer des professionnels spécialisés en addictologie, ce

sont les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ce sont des structures qui accueillent les personnes ayant des problèmes de dépendance ainsi que leur entourage. Des professionnels tels que des médecins, des infirmières ou encore des psychologues y travaillent pour aider les personnes dans leurs démarches, que ce soit juste pour faire un point sur les consommations ou pour arrêter. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Vous trouverez des adresses de structures près de chez vous en fin de réponse.

Nous vous joignons également un lien vers la fiche informative sur le cannabis où sont détaillés les effets indésirables du sevrage au cannabis dans la rubrique « dépendance ». Ce dernier dure entre une et quatre semaines et selon les individus, il peut être plus ou moins difficile et nécessiter une aide extérieure. Nous vous mettons aussi un lien vers le guide d'aide à l'arrêt du cannabis.

Enfin, nous restons disponibles si vous ou votre conjoint souhaitez discuter davantage de votre situation. Nous sommes joignables par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

CSAPA Solea

2, place Payot
25000 BESANCON

Tél : 03 81 83 03 32
Site web : www.addsea.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 16h, hormis le mardi ouverture jusqu'à 13h30
Accueil du public : Lundi et mercredi de 9h à 17h, mardi de 9h à 13h30 (fermé l'après midi), jeudi de 9h à 18h, vendredi de 9h à 16h
Consultat° jeunes consommateurs : Centre Soleabis, au 3 rue Victor Sellier à Besançon
Substitution : Lundi et mercredi de 9h à 17h, mardi de 9h à 13h30 (fermé l'après midi), jeudi de 9h à 18h, vendredi de 9h à 16h

Voir la fiche détaillée

Association Addictions France - CSAPA de BESANCON

11 rue d'Alsace
25000 BESANCON

Tél : 03 81 83 22 74
Site web : www.addictions-france.fr

Secrétariat : Lundi de 9h à 12h et de 13h à 16h30, mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h et de 13h à 17h, le vendredi de 15h à 16h
Accueil du public : Lundi de 9h à 12h et de 13h à 16h30, du mardi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 17h, le vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h Permanences d'accueil sur rendez-vous à Baumes les Dames, Morteau, Quingey et Chalezeule
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations au CSAPA mais également les jeudis après-midi au Centre Mandela dans le quartier de la Planoise et un mardi sur deux l'après-midi au Service en Santé Étudiant SSE (Université de Besançon)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis