

Vos questions / nos réponses

# J'aimerais arrêter mais je n'en ai pas encore l'envie

Par [Mcpaulo1](#) Postée le 06/11/2024 19:43

Bonjour, J'ai 29 ans et je fume régulièrement depuis 9 ans. Ça a commencé après mon BTS où des problèmes familiaux m'ont dissuadé de continuer mes études donc je me suis retrouvé au chômage ce que j'ai mal vécu et donc je me suis réfugié dans le cannabis et l'alcool. L'alcool j'ai arrêté rapidement mais le cannabis lui persiste. Mon compagnon ne comprend pas, ce qui est source de disputes donc je fume en cachette. Mais lui fouille mes affaires et la cache si il la trouve ce qui me fait sortir de mes gonds car premièrement il n'a pas à fouillé dans mes affaires car je ne fouille pas dans les siennes (de mon avis) et de deux car je ressens le besoin de fumer car ça me mets dans une bulle où je ne pense plus à rien et sur l'instant ça me fait du bien. J'ai envie d'arrêter pour le bien de mon couple mais d'un autre côté non car ça me fait du bien (même si le terme « du bien » n'est pas approprié à la situation. J'aurai aimé des témoignages de personnes qui sont ou qui ont été dans le même cas que moi ou celui de mon conjoint. Merci de m'avoir lu.

---

## Mise en ligne le 12/11/2024

Bonjour,

Vous êtes sur l'espace des Questions/Réponses, cela implique que seule notre équipe peut vous faire un retour. Si vous souhaitez bénéficier de l'aide des internautes et échanger avec d'autres personnes, vous pouvez poster de nouveau votre message dans la rubrique des Forums. Nous ajoutons le lien en fin de réponse.

Toutefois, nous tenons à vous dire que nous sommes très sensibles à ce que vous traversez. On ne rencontre pas un produit comme le cannabis par hasard. S'il s'ancre dans le quotidien, c'est qu'il permet de combler un besoin. Vous l'avez très justement dit, il vous a permis de vous créer une bulle dans une situation éprouvante. Si vous avez recours au cannabis, c'est surtout pour aller moins mal. Et si on vous retire le cannabis sans que vous ayez pu trouver d'autres façons d'aller moins mal, cela peut vous mettre en grande difficulté.

Se détacher d'un produit sur lequel on compte depuis longtemps prend du temps. Cela nécessite un petit travail d'introspection, et tout un apprentissage pour trouver comment s'aider autrement. C'est un rythme qui ne dépend que de la personne consommatrice. Rien ne sert de presser.

De plus, on ne peut pas contraindre une personne à arrêter le cannabis. Pour se rétablir d'une addiction, il faut que la personne concernée soit vraiment motivée, qu'elle trouve un intérêt dans l'arrêt, et qu'elle soit véritablement actrice de cette démarche. Sinon, cela ne marchera pas.

Non seulement l'arrêt ne durera probablement pas longtemps, mais cela peut également donner envie de s'éloigner de la personne qui "pousse" à l'arrêt (vu qu'il ne me comprend pas, je n'ai pas envie de me confier...), ou d'importantes tensions, en particulier dans un couple.

Il faut se sentir prête à arrêter. Si ce n'est pas votre cas pour le moment, votre compagnon ne pourra pas vous y obliger, au risque de générer des disputes, des dissimulations et des frustrations. Par ailleurs, le fait de fouiller dans vos affaires dépasse les limites, vos limites. Vous avez droit au respect de votre intimité et de votre vie privée. Votre conjoint n'est ni un de vos parents ni un officier de police judiciaire en pleine enquête.

Vous êtes tous les deux confrontés à un choc entre vos visions: vous qui consommez du cannabis, et votre conjoint qui ne veut pas en entendre parler. Ces deux positions ne peuvent pas cohabiter. Il est donc primordial que vous essayiez de mieux vous comprendre tous les deux.

Par exemple: Pourquoi votre compagnon est-il aussi inflexible à ce sujet ? Qu'est-ce qui le pèse dans cette consommation ? Comment pourrait-il être moins atteint par cette situation ? De quoi aurait-il besoin pour vous mettre moins la pression ? Et de votre côté: qu'est-ce que le cannabis vous apporte ? Avez-vous déjà réfléchi à d'autres moyens pour vous sentir mieux ? Où en êtes-vous avec cette consommation ? Comptez-vous l'arrêter prochainement ou bien n'est-ce pas envisageable pour vous ?

Votre couple se crispe autour du cannabis, mais vous êtes tous deux bien plus que ce point d'accroche. Si cela vous est possible, essayez de passer des moments de complicité à deux (une sortie ou une activité ensemble...), afin de vous rappeler que votre vie de couple ne se résume pas à une différence de points de vue irrémédiable.

Sachez que si vous souhaitez échanger avec un ou une membre de notre équipe à propos de votre consommation de cannabis, vous pouvez nous recontacter. Ce serait l'occasion de faire le point, et de voir ce qui pourrait vous aider en fonction de votre envie (réduire, arrêter, réfléchir...). Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, entre 8h et 2h par téléphone (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit) ou par tchat à partir de 14h (via notre site internet).

Il vous est possible de proposer notre service à votre compagnon, afin qu'il puisse exprimer sa frustration et que l'on puisse discuter des mécanismes d'une addiction. Peut-être que cela lui permettra de mieux comprendre ce que vous vivez.

Nous espérons avoir pu vous apporter quelques pistes pour faciliter la communication avec votre compagnon.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)