

Forums pour l'entourage

Être un soutien dans l'arrêt (cannabis)

Par Ruru1920 Posté le 28/12/2025 à 21h07

Bonjour,

Ma compagne a perdu son permis, suite à un résultat positif au cannabis.

Elle fume des joints "comme des cigarettes" depuis plus de 20 ans et appréhende de devoir arrêter.

J'aimerais être un soutien, mais je ne sais pas comment m'y prendre.

Dans un premier temps, je lui ai "conseillé" de continuer le tabac, afin de ne pas être trop frustrée. J'ai peur qu'elle se "venge" sur l'alcool.

Merci d'avance pour vos conseils ????

2 réponses

Serka - 31/03/2026 à 02h32

Mon mari fume depuis plus de 20 ans une dizaine de joints par jour et a toujours détesté fumer la cigarette seule.

Il a déjà essayé d'arrêter plusieurs fois sans succès.

Nous sommes dans une nouvelle tentative. Ce qui change cette fois c'est le "nous", je fais partie intégrante de son arrêt. Nous avons établi un protocole : c'est moi qui garde son shit et lui donne une fois par jour et 2 fois le weekend. De ne pas l'avoir sous les yeux l'aide à tenir.

De plus, il me confie ses difficultés, ses rechutes (absente pendant un weekend, il s'est géré seul et est monté à 4 pr jour) je ne l'ai pas jugé mais plutôt félicité de s'être régulé, ça aurait pu être pire. Je ne juge jamais ce qu'il me confie, je compatis à sa difficulté.

J'ignore si cela va aboutir, cela fait un mois que nous fonctionnons ainsi et moi ça m'aide aussi beaucoup d'être partie prenante. Je suis plus indulgente sur ses sautes d'humeur après exemple.

On a l'intention de stabiliser ça encore quelques semaines avant de diminuer encore (1 tous les 2 jours la semaine et 1 par jour le weekend) jusqu'à arrêt complet.

J'espère qu'on va tenir.

Je suis de tout cœur avec vous,c'est difficile de voir l'être aimé traverser tout ça.

Depassage - 15/04/2026 à 19h17

Bonjour, je suis le consommateur ma femme mon soutien. Chaque situation et personne est différente, mais on a essayé de faire comme vous. Ma femme gère le stock et m'alimente à la demande. Ça fonctionne une semaine puis après ça crée une tension chez moi, comme si j'attendais ma consommation chaque jour. Du coup on a abandonné ce système, je le trouvais inadapté a mon besoin. Décision beaucoup plus radicale, plus aucun stock à la maison, pas de contact dealer, moins ou plus d'attente de "ma dose", moins d'inconfort pour ma femme. Voilà j'espère que pour vous ça marchera mieux. Bon courage.