

Vos questions / nos réponses

# Fumeur occasionnel

Par [Profil supprimé](#) Postée le 23/01/2013 14:06

Bonjour,

je vous écrit concernant mon mari (il est brésilien, je suis française). Il a 26 ans et fume de temps en temps, et je ne sais pas s'il y a lieu de s'en inquiéter. Lorsque je l'ai connu il fumait déjà, il a commencé à 13 ou 14 ans plus ou moins régulièrement puis est devenu gros fumeur (une dizaine de joints/jour) et était isolé socialement. Lorsque je l'ai connu, il a commencé à diminuer sa consommation puis a totalement arrêté pendant un an, de lui-même. Il a voulu changer de vie et se reconverter professionnellement.

Depuis le mois de mai dernier nous avons déménagé et nous nous sommes installés en France (nous vivions au Brésil). Il a du apprendre une nouvelle langue et a maintenant repris les études. Il vit loin de sa famille et ce n'est pas facile pour lui, en plus du stress et de la pression des cours, il découvre une nouvelle culture loin de ses proches, mais il veut vraiment réussir à décrocher son diplôme. Il travaille énormément et ne se garde pas beaucoup de temps libre mais les résultats sont là et c'est très positif.

Mais depuis quelques semaines il s'est remis à fumer occasionnellement avec des amis de cours, et seul à la maison parfois, plusieurs fois par semaine sans pour autant fumer tous les jours, mais me dit qu'il préfère fumer avec ses amis.

J'ai essayé d'aborder le sujet avec lui mais il n'aime pas parler de ça, il me dit que ça l'aide à déstresser, à passer de bons moments avec ses amis.

Je ne sais pas quoi en penser. Lorsque je n'aborde pas le sujet il va bien et est motivé, mais lorsque je lui en parle il se braque, parfois pleure en me disant que ce n'est pas facile pour lui, et que je ne devrais pas le stresser en plus avec ça... Moi je crains surtout qu'il retombe dans une plus grosse consommation.

Je ne sais pas quoi faire. Dois-je m'inquiéter ? Ou fumer peut-il vraiment l'aider à s'accrocher dans les moments difficiles ?

---

**Mise en ligne le 24/01/2013**

Bonjour,

Ce qui peut le plus souvent rendre une consommation problématique, à risque, ce sont les raisons profondes, particulières à chacun, qui motivent cette consommation, c'est-à-dire ce qu'il y a derrière le fait de consommer, ce que la personne recherche dans les effets du produit.

Dans la situation de votre mari, il semble que coexistent deux types de manière de consommer. La première en compagnie de ses amis, par convivialité probablement, pour "passer de bons moments", la deuxième "seul

à la maison", pour "destresser", parce que "ce n'est pas facile pour lui" de s'adapter à cette nouvelle vie loin de son pays d'origine, de sa culture, de sa famille...

Tout en évitant de lui rajouter trop de pression là où il en a déjà beaucoup semble-t-il avec ses études, l'apprentissage d'une langue..., il s'agirait peut-être de sensibiliser votre ami au fait que percevez ses difficultés liées à ce changement de vie et au fait que cela puisse le fragiliser vis à vis du cannabis dont il a pu abuser à une certaine époque. Ce qui paraît essentiel, au delà de ce que vous constatez et lui renvoyez de l'évolution de ses consommations, c'est ce que vous percevez également de ce qui est difficile pour lui depuis votre déménagement et donc de prendre le temps d'en discuter tous les deux en essayant de voir ce qui pourrait l'aider au quotidien mais également, pourquoi pas, dans l'élaboration de projets à plus ou moins long terme.

Il est difficile de déterminer par avance comment une consommation va pouvoir évoluer mais ce dont on peut se rendre compte d'avantage, en étant attentif, en discutant, c'est de l'évolution du bien-être ou du mal-être d'un proche. Comme nous vous le disions plus haut, les consommations à risque s'inscrivent le plus souvent chez des personnes en souffrance, fragiles.

Si vous souhaitez prendre plus de temps pour discuter de la situation de votre mari et de vos préoccupations le concernant, n'hésitez pas à nous joindre au 0 800 23 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7/7, de 8h à 2h).

Cordialement.

---