© Drogues Info Service - 10 octobre 2026


Forums pour l'entourage

# Aider ma petite amie

Par Profil supprimé Posté le 12/06/2011 à 04h17

Bonjour,
Ma petite amie augmente sa consommation de cannabis depuis un an. Elle fume 2 à 4 joints par jour, et c'est la première chose qu'elle fait en rentrant du travail.
Cette consommation, pour l'instant, n'influe pas sur la qualité de son travail, mais rend difficile tout le reste : démotivation, difficulté à se lever le matin, vie sociale en berne, abandon de toute curiosité culturelle. Nous n'allons plus au cinéma, nous sortons peu. Pour expliquer cette perte de motivation générale, elle me dit qu'elle a évolué, muri, qu'elle préfère rester "tranquille" à la maison. Elle ne se rend pas compte qu'elle se coupe peu à peu de la vie extérieure.
Je lui ai dit il y a quelques mois qu'elle commençait à trop fumer, qu'elle n'allait pas tarder à franchir un point de non-retour en terme de dépendance. Elle a nié, nous nous sommes disputés, et j'ai décidé depuis de lui faire confiance tout en surveillant sa consommation.
Je pense qu'il est temps pour moi de reprendre les devants, mais je ne sais pas vraiment comment m'y prendre face à son déni de réalité. Comment m'y prendre pour l'aider sans la brusquer, pour lui faire prendre conscience des conséquences de son rapport au cannabis sur sa vie personnelle, sur notre vie de couple ?
Quelqu'un pourrait-il me conseiller ?
Merci d'avance.

## 3 réponses

---

Profil supprimé - 13/06/2011 à 11h30

Hello !

Tout d'abord, je salue ta démarche, tu veux aider ton amie, sans la juger ou la blesser. Bravo !
Alors je dirais que sa consommation de cannabis n'est pas alarmante - au point de vue santé - mais qu'il y a un vrai signe que tu as su lire. Je veux dire, la première chose qu'elle fait le matin, ce n'est pas allumer un joint. Ceci dit, tu as raison, il ne faut pas banaliser - l'addiction peut être là, même sur deux pétards par jour.

Moi, c'est plutôt les pétards et tout le reste - désintérêt, retrait - qui me fait penser à une petite déprime qui s'installerait. Et l'augmentation des joints serait une automédication.

Et là, il y a deux possibilités, il me semble - je suis pas une pro, hein ! - soit il y a un problème quelque part, au boulot ou ailleurs, dont elle ne t'a pas parlé.
Soit c'est une déprime, d'autant plus difficile à reconnaitre pour la personne à qui ça arrive, que la déprime arrive peu à peu, masquée, et que tout va bien par ailleurs dans sa vie. D'où un sentiment de culpabilité en plus - pourquoi je me sens comme ça alors que tout va bien ?

Ou alors - bon, là, je te dis tout ce qui me passe par la tête, je ne vous connais pas donc tu feras le tri hein ! -peut être qu'elle a envie de concrétiser des choses - le mot mature -
vous avez l'air d'être un vrai couple, de vous aimer, d'être ensemble depuis un moment et d'avoir du travail - peut être qu'elle a envie que cela se concrétise de ce côté là - fiançaille, bébé que sais-je ? - mais qu'elle ne veut pas te mettre la pression.
Alors elle ronge son frein en attendant que tu sois prêt.
Je n'en sais strictement rien, je dis ça au hasard, à toi de trouver ce qui s'applique le mieux à votre situation !

En tous cas, je dirais que tu as raison de ne pas l'attaquer frontalement sur sa conso - cela ne ferait que créer des tensions, et plus de problèmes.
Au contraire, assure lui que tu es là, à son écoute et prêt à l'aider, pour tout. Essaie de comprendre pourquoi elle fume.
Est ce qu'elle fumait déjà avant votre rencontre, est ce qu'elle fume du tabac, est ce que quelque chose a changé quand elle s'est mise à fumer plus ?
Tu peux lui dire, à l'occase, que le shit n'est pas si anodin qu'on peut le croire, qu'un joint egal sept cigarettes.
Perso, je me suis droguée longtemps, à tout, le shoot et la fume, et quand j'ai eu mon fils, j'ai trouvé tellement de choses plus interessantes à faire que j'ai "naturellement" arrêté de fumer du hasch.
Et je te conseillerais enfin d'appeler drogue info service directement, où tu auras les conseils d'un pro !

Bonne journée !!

bluenaranja

Profil supprimé - 13/06/2011 à 14h14

Merci, merci beaucoup pour ta réponse. Je suis touché. Certaines pistes que tu proposes répondent à des choses que je ressens ou sais déjà. Ma petite amie, effectivement, traverse depuis quelques années une dépression. Le plus gros est derrière elle. Elle est en thérapie depuis un moment déjà. En fait sa consommation de cannabis a débuté plus tard, lorsque sa dépression allait déjà mieux. Je pense que tu as en partie raison, il peut s'agir d'une sorte d'"auto-médication". Je pense qu'elle fume pour trouver une sorte d'équilibre, comme en complément avec sa thérapie.
Tu as raison également d'insister sur ce que la vie nous réserve. L'évolution de notre couple l'aidera, j'en suis sûr, à réguler sa consommation.
En revanche sa consommation m'effraie quand même. Je suis moi-même ancien fumeur et je vois clairement chez elle les signes du manque lorsqu'elle n'a plus rien à fumer, parfois même de la panique. En outre un phénomène de désocialisation s'est clairement installé, s'amplifiant au même rythme que l'augmentation de sa consommation.
C'est surtout cela qui me fait un peu peur, même si je suis d'accord avec toi sur ce que tu as gentiment répondu.
Merci !

Profil supprimé - 14/06/2011 à 13h17

Hello !

Alors déjà, merci de répondre ! Le fait que ton amie ait entrepris une thérapie est courageux, et en plus un signe très positif. Et une thérapie, pour fonctionner, doit être faite avec sincérité, et, de ma propre expérience, une thérapie qui fonctionne c'est douloureux, sur le coup.
Tu ressors tous les trucs qui te hantent, que tu tentes d'oublier, tu les étends en plein soleil, tu te roules dedans, tu les revis pour mieux les ranger ensuite. Donc, si c'est dur - vu qu'elle fume plus pour compenser -

je dirais que c'est parce que ça marche. Et plus le temps passera, plus elle en retirera de bénéfices.

Perso, j'y crois beaucoup, j'ai vécu des trucs abominables jusqu'à 24 ans, aujourd'hui j'en ai 37 et j'ai l'impression d'avoir eu deux vies. Un avant et un après. Ma vraie vie, c'est maintenant, et tous les traumas d'avant, c'est comme un cauchemar lointain, c'est moi qui choisit les éléments de ma vie d'avant à incorporer dans ma vie présente, pour mieux avancer.

En plus, si elle est capable de faire ça, c'est bien qu'elle se sent suffisamment posée et en sécurité. Peut être qu'elle a besoin d'un temps de latence, en retrait, repliée sur elle et toi, un temps de reconstruction, avant d'avancer de nouveau.

Mais je sens bien que tu te fais du souci. Peut-être pourrais tu écrire à son thérapeute - écrire, c'est mieux, elle prendra le temps de lire ta lettre - et tu pourrais lui expliquer ce que tu nous a dit ici - que tu l'aimes, que tu veux l'aider, que tu t'inquiètes. Lui faire passer le message que tu es là, et que même en respectant le secret des rencontres, si elle peut t'indiquer le moyen d'aider ton amie, que tu t'inquiètes de sa conso...

A mon sens, ce n'est pas trahir ton amie que de faire cela, c'est juste tenter de l'aider un peu plus.
Je pense que la psy, si tu t'expliques bien, comme ici, peut peut être comprendre le sens de ta démarche, et t'aider à aider ton amie.

Ceci dit, je pense sincèrement que ton amie est sur la bonne voie, et qu'elle gère de son mieux.
Après, c'est au psy de voir, s'il ne te répond pas, ne le prends pas mal pour autant, certain sont pour incorporer l'entourage à la thérapie, d'autres contre... Mais en tous cas, je dirais que la thérapie fonctionne, et que ton amie se bat, ce qui est très positif !

Voilà, courage, mais je suis sûre que cela va aller en s'améliorant, puisque vous faites tout pour, chacun à votre façon !

bluenaranja
Ce qui te ferais te sentir mieux.