FORUMS POUR L'ENTOURAGE

PEUT-ON ARRÊTER LE CANNABIS DE FAÇON DÉFINITIVE?

Par Profil supprimé Posté le 21/08/2014 à 08h30

Bonjour,
J'ai passé beaucoup de temps à lire tous les messages pour trouver des réponses (mon futur mari n'arrive pas à se défaire de son addiction au cannabis, fumeur depuis une quinzaine d'années).
J'ai tout fait pour essayer de le comprendre, de l'aider à arrêter (agressivité, menace puis écoute...) mais rien n'y fait.
Le plus dur à supporter, c'est le mensonge. Il ne veut pas me décevoir. Du coup je n'ai plus du tout confiance en lui.
Il m'a avoué récemment qu'il essayait d'arrêter à 95% pour moi. Je me dis que s'il n'arrête pas pour lui, il n'y arrivera jamais. Et je n'arrive pas à comprendre pourquoi il ne veut pas arrêter, quels bienfaits le cannabis peut-il lui apporter?
En lisant les différents témoignages, je me rends compte que personne n'arrive à arrêter de manière définitive. Ce problème détruit des couples et cela me fait peur pour notre avenir.
Donc si qqn a réussi à arrêter, je souhaiterai avoir des témoignages du parcours, du temps passé et surtout des moyens utilisés pour combattre cette addiction?

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 19/09/2014 à 11h39

Bonjour Pucine,

Vous n'avez toujours pas eu de réponse alors je vais tenter de vous donner quelques éléments. Je ne suis pas un ex fumeur de cannabis mais le modérateur de ces forums. Je vous remercie d'ailleurs d'avoir bien voulu écrire ici votre histoire.

Sur le principe oui, il est possible d'arrêter le cannabis. Au téléphone sur Drogues info service nous avons parfois des personnes qui nous appellent pour en témoigner. Dans notre rubrique témoignages, à côté il est vrai de personnes qui ont de grosses difficulté à arrêter, il y a des témoignages positifs : ["J'ai réussi"->http://www.drogues-info-service.fr/?J-ai-reussi], ["Arrêt du cannabis c'est dans la tête"->http://www.drogues-info-service.fr/?Arret-du-cannabis-c-est-dans-la] ou encore ["Addiction cannabis"-> http://www.drogues-info-service.fr/?Addiction-Cannabis]. Ces témoignages parlent de difficultés plus ou moins grandes à arrêter, de prises de conscience, de volonté de s'en sortir.

Dans le récit que vous faites de la situation, il ressort que vous êtes las de vous battre et que votre relation avec lui est marquée aujourd'hui par la défiance : il vous ment, vous n'avez plus confiance.
Vous serez sans doute d'accord que s'il vous ment c'est parce qu'il ne peut pas répondre à votre exigence qu'il arrête. Vous dites vous-même qu'il dit ne pas vouloir vous décevoir. D'une certaine manière cela souligne tout de même qu'il vous aime et veut vous préserver. D'une autre que vous ne vous entendez plus sur ce qu'il convient de faire l'un vis-à-vis de l'autre pour "être en couple" de manière harmonieuse.
Mais ce qui n'est pas clair au juste dans ce que vous écrivez c'est pourquoi vous voulez qu'il arrête ? Est-ce uniquement une position de principe ou bien est-ce par rapport à certains comportements que cela déclenche chez vous ? Si c'est un position de principe vous rendez quasi impossible son arrêt parce que s'il cédait il capitulerait sa volonté face à vous et donc son autonomie d'adulte, il accepterait que vous soyez son "parent" et non plus sa compagne. Si c'est à cause de ce que cela lui fait et à cause des inquiétudes que vous avez pour lui, alors il y a plus d'entrée en matière.

Parler du cannabis avec lui, influencer sa prise de décision peut passer par d'autres chemin que cette bataille pour forcer sa volonté et exiger de lui l'arrêt. Autant la prise de conscience et la décision d'arrêter ne peut passer que par lui autant en passant par vous, en prenant conscience de vos propres difficultés et émotions dans cette situation, vous pourrez tenir un autre discours qui pourrait débloquer la situation.
En effet, vous pourriez dans un premier temps réfléchir à "pourquoi vous voulez qu'il arrête ?" mais en ne vous arrêtant pas à la première réponse et en allant jusqu'à l'émotion sous-jacente en jeu. Par exemple : "je veux qu'il arrête le cannabis parce que c'est mauvais pour sa santé" peut être une première réponse.
Ensuite posez-vous la question des sentiments que cela recouvre chez vous. Dans cet exemple on peut imaginer que si vous répondez cela c'est parce que vous êtes inquiète, stressée, angoissée, apeurée à l'idée qu'il développe une maladie. Si vous avez ce sentiment d'inquiétude c'est bien évidemment aussi parce que c'est votre compagnon et que vous l'aimez.
Vous voici armée pour l'étape suivante : identifiez quel est votre { {{besoin}} } non satisfait qui déclenche ces émotions. Dans cet exemple on peut imaginer aisément que vous auriez besoin d'être {rassurée} quant à son état de santé, le soin qu'il prend de lui-même, pour ne plus avoir "peur".
Enfin vous pouvez alors vous adresser à lui autrement, en partant de vous et en employant le "je", en vous centrant sur votre propre besoin non satisfait et ... en lui demandant son aide ! Par exemple : "je t'aime et je suis réellement inquiète pour ta santé parce que je voudrais vivre longtemps avec toi, j'ai besoin d'être rassurée. Qu'est-ce que tu pourrais faire pour me rassurer ?". Dis comme cela cela peut paraître un peu caricatural et il faudra que vous trouviez vos propres mots mais cette technique de communication "non violente" a l'avantage de ramener la conversation sur le plan de votre relation à tous les deux, de ce qu'il peut faire pour vous aider à satisfaire vos besoins. Cela ne l'accuse pas de quoi que ce soit, n'exige rien d'autre de lui que de trouver les moyens, quels qu'ils soient, pour satisfaire vos propres besoins. En d'autres termes cela lui laisse le choix et respecte sa liberté de décision. Cela peut réellement l'obliger à questionner son propre comportement, les moyens qu'il doit mettre en œuvre pour satisfaire votre appel à l'aide. Cela ne débouche pas

nécessairement sur son arrêt du cannabis, du moins pas tout de suite, mais cela lui donne l'occasion de renforcer vos liens, de se positionner et d'agir pour vous deux.

J'espère que ma proposition pour aborder les choses autrement vous sera compréhensible et permettra des progrès. Merci d'avoir lu cette longue réponse. N'hésitez pas à nous dire comment tout cela évolue ou à poser des questions si nécessaire.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 18/02/2016 à 23h05

Bonsoir,
2 ans apres votre message j espere que votre situation va mieu, mais je tiens a faire part de mon vécu, peut être cela aidera d autres personnes...
Tout d abord, cela fait 10 ans que j'ai arrêté de me droguer, j'ai commencé vers 14 ans par la fumette, a 17 18 ans je fumais 4 a 5 petards par jours et prenais cocaïne et extasy.
Ce que cela m apportait, oublié un quotidien difficil, un entourage familiale polluants et un parcours de vie chaotique et une enfance volée. L impression d être quelqun au milieu d un cercle d amis dans le même "délire" que moi....
A l age de 20ans j'étais au fond du trou, sans perspective d avenir, sans diplome ni travail, et a la rue... j'ai eu la chance de faire LA rencontre qui m'a sorti de cet engrenage a ce moment, sans elle je pense que je serais en bretagne avec les zadistes lol
Bref, cette personne, exploitant agricole s est retrouvé en moi je pense et m'a tendu la main, il m'a offert un toit et a manger en échange de ma force de travail et la condition de couper les ponts avec mes soit disant amis de défonce et d arreter la drogue... le travail de la ferme de 5h à minuit m ont permis de ne plus penser de me sevrer il y avait juste au boulot a faire. En 1 an dans cette ferme a 500 km de chez moi je me suis refais une santé et j'ai apris ce que travailler et ce que l effort pour reussir voulait dire.
Cette personne et sa famille m'ont permis de retrouver un equilibre que je n avais jamais connu avant, ils m'ont encouragé a reprendre des.etudes et passer mon bac par correspondance. Et a vivre ma vie pour de vrai tout simplement.
10 ans après, ce qui m empêche de replonger ce sont les personnes qui comptes, et la peur de perdre ce que j ai eu tant de mal a construire. Mais ce n est jamais gagné, il m arrive encore d avoir des coups de mou et quand je vois un dealer au coin de la rue j y pense, au petit bedo pour me vider la tête de tout les soucis.
Alors je viens faire un tour sur ce forums et lis les témoignages pour me souvenir et ne pas refaire les conneries..
C est la première fois que je poste et en fait je realise que ca fait aussi du bien d en parler. Pour répondre oui on peut s en sortir, mais pas seul, et au prix de sacrifices... et ce n est jamais gagné...