Vos questions / nos réponses

Alerte

Par Profil supprimé Postée le 27/02/2017 08:56

> Bonjour a tous mon conjoint bien faire une cure pour le cannabis il a étai pendant 9 jour mais hier après une dispute il a fumer un joint es que c'est grave es que son sevrage il va devoir le recommance comment je peut l'aider je c'est pas comment être avec lui en plus de sa je suis grave jalouse alor sa laide pas aider moi des conseil ou autres je vous remercie d'avance

---

Mise en ligne le 27/02/2017

Bonjour,

Suite à une dispute votre conjoint a recommencé à fumer (un joint) après une période d'arrêt de 9 jours. Ce n'est pas grave et vous ne devez pas vous sentir responsable car une contrariété aurait certainement eu le même effet. Vous vous sentez désemparée et vous vous demandez comment l'aider.

Il est important de savoir qu'arrêter de consommer du cannabis lorsque l'on a fumé pendant des années n'est pas facile et cette démarche passe souvent par des rechutes qui elles mêmes font partie du processus d'arrêt.

On dit également que les « rechutes » sont des étapes du sevrage et cela ne doit en aucun cas faire perdre de vue l'objectif de votre conjoint c'est-à-dire l'arrêt. Il a réussi à arrêter un certain temps, il ne faut pas l'oublier, c'est positif.

La dépendance au cannabis se développe dans le temps, elle est parfois chargée d'histoire. Il faut souvent du temps pour arrêter et surtout pour comprendre les raisons d'une telle dépendance. En parler aide à trouver des solutions.

Nous ne savons pas si votre conjoint est suivi dans un centre d'addictologie CSAPA par exemple. Peut-être serait-il judicieux de reprendre ou de continuer un suivi.

Il pourrait être utile à votre conjoint de parler ouvertement de cette rechute dans un groupe d'entraide et de parole dans ce même centre d'addictologie. Parler du problème avec des personnes ayant vécu les mêmes difficultés peut aider pendant la période de sevrage et à la consolidation de l'arrêt. Si ce n'est pas possible alors nous encourageons votre conjoint a avoir un suivi thérapeutique.

Il semblerait que vous aussi auriez besoin d'aide. Vous êtes " grave jalouse " et nous savons combien ce sentiment peut vous faire mal et ne peut en aucun cas apporter paix et sérénité au sein d'un couple. Il nous parait important que vous puissiez en parler à un thérapeute afin de calmer ce sentiment destructeur.

Il existe également une consultation spécifique dédiée à l'entourage. Vous pourriez y trouver des conseils et du soutien dans l'aide que vous pouvez apporter à votre conjoint. En effet ce n'est pas simple de soutenir un proche en difficulté avec le cannabis. Vous pourrez trouver ces professionnels (psychologues, médecins, alcoologues, psychothérapeutes du couple et de la famille, etc) dans ces mêmes CSAPA. Vous trouverez une adresse proche de chez vous à la rubrique " Adresses utiles "

A tout moment si vous ou votre conjoint avez besoin de parler, vous pouvez nous joindre par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou par Chat via notre site internet drogues-info-service.fr, du lundi au vendredi de 14h à 0h.

Prenez soin de vous.

Autres liens :

- Adresses utiles