FORUMS POUR L'ENTOURAGE

PETIT-AMI DANS LE DÉNI FACE À SA CONSOMMATION DE DROGUES

Par Blueee Posté le 28/06/2020 à 18h56

Bonjour,

Je me permets de vous écrire ici car je suis désespérée et désemparée face à ma situation actuelle. Cela va faire bientôt un an que je suis avec mon petit ami. Notre amour est grandissant et s'est solidifié pendant le confinement. Ce qui nous a amené à rendre notre relation plus concrète et officielle en aménageant ensemble. Puis nous avons aussi récemment adopter un petit chaton. Sauf que derrière ce beau portrait de jeune couple idéal, se cache une part d'ombre de plus en plus pesante.

Je savais depuis le début que mon petit ami était un consommateur « occasionnel » de drogues (Cocaïne et Cannabis). Cependant dans les débuts de notre relation, je ne disais rien à tout cela car je ne me sentais pas légitime pour lui dire quoique ce soit sur ses faits et gestes. Mais désormais, nous vivons ensemble et cela m'affecte au quotidien. Et d'autant plus depuis qu'un de mes parents a eu un cancer décelé. Il va devoir se battre pour vivre et à côté j'ai mon compagnon qui prend ces choses toxiques et s'empoisonnent la santé. Ce qui me rend malade et m'assomme d'autant plus de la situation familiale actuelle.

Je fais de mon maximum pour ne pas entrer dans un confit avec lui, car j'estime être une personne pacifique, ouverte d'esprit, compréhensive, à l'écoute et avec qui on peut échanger de tout sans crainte d'être jugé (mon côté hypersensible / sauveuse).

Vu que cette situation m'affecte de plus en plus, j'ai décidé d'essayer d'en discuter avec lui, de savoir d'où cela venait, ce que cela cachait (un éventuel mal-être ou juste une simple addiction sans raison particulière), quelle quantité il consommait. Le peu que j'ai pu obtenir comme information c'est qu'il en prend « que » pendant les soirées, une consommation festive à ses yeux (qui reste une consommation). Et il voit cela comme un « exutoire » par rapport à sa situation professionnelle dynamique (il travaille dans la restauration). Il m'a dit qu'il a commencé il y a 3 ans environ, quand il travaillait dans un restaurant où ça se passait mal et il cumulait à l'époque un deuxième travail sur les marchés, ce qui faisait des semaines très chargées. Il m'a aussi dis que c'était peut-être un moyen de se vider la tête vis-à-vis de son enfance « merdique » même si, jusqu'à maintenant, il ne m'a jamais rien raconté et refuse d'en parler. Il est partisan du : le passé est passé, cela ne sert à rien de revenir dessus.

Autre problème, il embarque ses amis dans cette consommation. Enfin, on peut même dire qu'ils s'embarquent tous mutuellement dans ces excès de consommation.

Il n'estime ne pas avoir besoin d'aide. Je trouve pourtant des mouchoirs de sang souvent dans nos poubelles (il prétexte que c'est parce qu'il se mouche trop fort..).

Il ne me dit pas toute la vérité, j'apprends souvent la « vérité » par la bouche des autres. Par exemple, dernièrement nous avons eu une grosse soirée avec ses proches. Il s'est absenté une heure prétextant aller chercher une bouteille pour refaire un cocktail pour la soirée. Sauf que l'achat devait s'effectuer dans la même ville. Après mon appel (car tout le monde me demandait où lui et ses amis étaient passés), il a prétexté que c'était long car le commerçant ne prenait pas de liquide donc ils avaient du retirer de l'argent, d'où leur retard. Mais ce n'est qu'après son retour, en parlant avec un de ses amis qui l'avait accompagné, que j'apprends qu'ils s'étaient arrêté sur un parking boire des bières pour discuter entre eux, d'où cette longue attente.
Et cela je l'apprends de la bouche d'un autre. Ce qui me fait vivre cela comme une trahison, car ne pas dire toute la vérité revient à mentir pour moi. Mon petit ami est plus loyal envers ses amis, qu'envers moi, sa petite amie avec qui il souhaite avoir un avenir. Du moins c'est ainsi que je ressens cela. Il n'a pas conscience de ses actes et ses conséquences que cela peut avoir sur moi, sur nous.

Cela est triste à dire mais dans ces conditions, j'ai du mal à croire en un avenir pour notre couple, car je tolère de moins en moins ses écarts de conduite alors que je me bats pour que mon parent malade reste en vie (traitement cancer). Je me dis que cette situation n'est pas anodine à mon manque de tolérance vis-à-vis du problème de mon compagnon, mais même en ayant conscience de cela et en faisant des efforts, je ne supporte plis cette situation.

Car je perds toute confiance envers lui car il ne me dit pas tout.. Même certains de ses amis viennent me voir me disant qu'il prend beaucoup plus de drogues que ce qu'il me laisse entendre..

Je suis désemparée, perdue. Je ne sais plus qui croire, qui écouter.

Je l'aime de tout mon cœur, éperdument et je ne veux pas le perdre.

C'est égoïste de vouloir lui imposer quoique ce soit mais je lui ai dernièrement posé un ultimatum pour qu'il arrête cette consommation de cocaïne d'ici nos 1 an, car je ne peux pas envisager un avenir solide avec quelqu'un qui prend ce genre de drogue et qui a un comportement à risque.

Il dit entendre ce que je dis, qu'il va changer, mais il n'entreprend rien et estime ne pas être dépendant, donc ne pas avoir besoin d'aide.

A défaut d'avoir un avenir avec lui, j'aimerai l'aider à sortir de cela, même si ça doit mettre en péril notre couple. Car sa santé est plus précieuse que le reste.. Mais je ne sais pas comment m'y prendre pour l'aider. Comment lui faire réaliser qu'il a un souci, qu'il met en péril sa vie, sa carrière professionnelle, ses relations amoureuses (son ex l'a quitté pour cela).

Aidez-moi svp.

4 RÉPONSES

Moderateur - 29/06/2020 à 17h37

Bonjour Blueee,

Merci pour ce long témoignage.

Vous vous mettez en fait dans une position difficile pour plusieurs raisons :

- vous voulez "réformer" votre petit ami pour qu'il soit conforme à votre conception de ce qui est "bien" pour sa santé

- vous exigez de lui une transparence totale sur ce qu'il fait mais vous n'êtes peut être pas prête à entendre qu'il souhaite continuer à se droguer occasionnellement ou alors s'il vous disait cela vous mettriez en balance votre couple (vous êtes déjà en train de le faire en fait). L'épisode de la "sortie" pendant la soirée est caractéristique du fait qu'il préfèrera vous mentir pour éviter votre désapprobation. Cela ne veut pas dire qu'il ne vous aime pas mais plutôt qu'il n'est pas près à renoncer à ses moments entre "potes" (pour lesquels il n'est pas certain d'ailleurs qu'il n'y ait eu "que" de l'alcool si ce sont les copains avec lesquels il a l'habitude de fumer du cannabis ou prendre de la cocaïne).

- vous lui fixez un ultimatum auquel il ne lui sera pas très difficile de se conformer en apparence jusqu'au jour où vous découvrirez qu'en fait il vous "ment" et continue à consommer. Nous sommes à peu près certains que c'est ce qui va se passer parce que vous décidez pour lui, qu'il ne manifeste de son côté ni la conscience d'une consommation "problématique" ni l'envie d'arrêter et enfin parce qu'il n'a pas forcément envie de renoncer à ses copains de "soirée" pour l'instant.

Cela ne veut pas dire que vous n'avez pas raison sur le fait qu'il prend certains risques pour sa santé. Cependant vous plaquez votre angoisse sur la situation et c'est la votre, pas la sienne. En l'occurrence la cocaïne n'est pas cancérogène et pour ce qui est du cannabis cela peut l'être à long terme mais surtout à cause du tabac fumé avec et des joints qui favorisent l'absorption de goudrons. Il y a d'autres manières de consommer le cannabis qui ne sont pas cancérogènes (space cakes, vaporisateurs...).

Mon conseil serait que vous vous centriez sur vos besoins plutôt que sur des solutions que vous fabriquez pour lui. Vous le dites tout au long de votre message : vous êtes inquiète, vous avez peur. Vous avez peur pour la santé de votre parent qui a un cancer et vous avez peur par extrapolation pour sa santé à lui. Le besoin fondamental que vous avez c'est d'être rassurée. Et c'est cela que vous devez faire : exprimer votre besoin d'être rassurée et lui demander de vous aider, mais en abandonnant la partie où vous lui dites précisément comment faire. Demandez-lui de vous aider à être rassurée mais ne lui demandez pas d'arrêter toute drogue pour ce faire car il n'est pas vraiment prêt à entendre que c'est un problème pour lui. Par exemple tout le monde sait que le tabac est cancérigène. Cela n'empêche pas que beaucoup de gens fument. Le centre de la question n'est pas ce que cela fait à la santé mais plutôt si on est motivé pour se passer des plaisirs ou avantages que la consommation de drogue nous procure. Et pour l'instant, même s'il vous aime, il n'en voit pas l'intérêt et le lui imposer serait empiéter sur sa liberté.

En revanche, comme vous êtes en couple et semblez très amoureux, votre levier c'est de lui exprimer votre besoin et de lui demander de l'aide. On est bien souvent beaucoup plus prêt à aider l'autre, surtout si cet autre est son amoureuse, que de s'aider soi-même. Encore une fois, pour que cela marche, il faut le laisser libre de sa réponse. Il y a en fait 1000 manières de pouvoir satisfaire votre besoin d'être rassurée. Certaines peuvent être en lien avec sa consommation de drogues, d'autres non. Mais en tout cas laissez-le vous entendre, choisir, agir pour vous.

Lorsque vous vous adresserez à lui dites "je", transformez ce qui vous pose problème en besoins qu'il soit réellement en mesure de satisfaire. Demandez-lui de l'aide. Ne cherchez plus, pour le moment en tout cas, à parler directement de ce que vous considérez être son problème alors que lui ne voit pas cela comme ça.

N'hésitez pas à revenir pour en discuter.

Cordialement,

le modérateur.

Pachamama - 04/07/2020 à 09h28

Bonjour Blueee,
Je compatis avec vous car mon fils a un peu le même genre de comportement, en revanche il n'a jamais voulu en parler avec moi et je trouve que c'est une preuve de la confiance qu'il vous accorde d'en parler avec vous , probablement car vous êtes une personne ouverte et aussi parce que vous l'aimez.
Moi aussi j'aime énormément mon fils et d'après les conseils que j'ai eu il est important de ne pas juger votre ami. En revanche je comprends très bien que vous hésitez à vous engager dans cette relation car il ne fait pas preuve de la volonté d'arrêter sa consommation. Par conséquent vous risquez d'avoir à faire face à un avenir compliqué si vous persévérez.... Je constate que comme l'on fils il est dans la restauration et il semblerait que malheureusement ce métier soit propice à la consommation de drogues. Peut-être pouvez-vous lui proposer d'envisager un changement professionnel ?... Je sais que c'est compliqué mais ça pourrait être une façon de l'amener à se remettre en question, et à diminuer sa consommation.
Mon fils semble avoir enfin compris cela et commence à y réfléchir. Ce sera sûrement positif s'il y arrive.... En tout cas je vous souhaite de trouver la manière pour arriver à l'aider sans le juger, et je crois que vous en êtes capable.
Je vous souhaite bonne chance et bon courage !
Pachamama

Blueee - 09/07/2020 à 10h25

Bonjour au Modérateur,

Merci d'avoir répondu tant à ce témoignage qu'à mes messages privés. J'essaie tant bien que mal de suivre vos conseils mais ce n'est pas tous les jours évident. J'ai même parfois l'impression que notre couple fonce droit dans un mur. Il ne comprend pas encore mon besoin d'être rassurée, mais, d'un autre côté, il s'ouvre davantage, se confie plus et il me parle plus en détails de son passé. J'espère vraiment que les efforts suivront. En attendant je me concentre sur moi et je prends de la distance, du recul, avec lui et toute cette situation oppressante pour moi, afin de me protéger et de ne pas détruire notre couple. Mais je sais que je ne pourrais pas "me battre" seule indéfiniment. Si la situation n'évolue pas et qu'il reste dans le déni, à me donner un sentiment d'insécurité et de souffrance constant, sans y remédier malgré mes demandes, j'arrêterai notre relation, je n'ai pas la force de supporter ça des années...

Il ne reste plus qu'à attendre, espérer et aviser !

Amandine77 - 28/06/2023 à 19h02

Bonjour,

Même si ces messages sont de dates lointaines , j'ai bien quelques questions
déja comment votre histoire a t-elle évolué ?

et j'ai une question sur le principe de liberté : effectivement en terme de bienveillance et pour le bien de tous, personne n'a à imposer un modele de vie, le bien le mal . ce qui compte c'est nos propres limites à rester dans cette relation, malgré que cette situation nous ronge et n'a rien de normal .

Etant en couple avec une personne toxicoman (coke) et alcoolique avéré , j'essaye de lâcher prise , c'est à dire lâcher tout contrôle de ces absences (pas de questions pas de reproches) pas d'allusion déplacée parfois un peu d'humour ou de l'info sur sa santé (tu savais que la coke monte la pression artérielle et créer une accélération du coeur ?) , j'évite effectivement toutes sortes de disputes ou agressivité qui existaient avant quand je tentais de parler du sujet même en mode bienveillance ..

par contre au bout de trois semaines, le résultat c'est qu'en laissant toute liberté sans contrainte ... je ressens qu'il s'enfonce encore plus ... ce qui me rend malade par ailleurs quand je me retrouve seule .

bref par expérience , les ultimatum, les "faut envisager d 'arrêter , je confirme ca ne marche pas . J'ai fait aussi je m 'inquiète .. ca a ouvert le dialogue et un discours plus optimiste .. mais ca n'a pas tenu ...

La j'en suis donc au lâcher prise , comme je vous le dis pour l'instant c'est la débandade avec tout son lot de mensonges .. le déni est toujours la et bien ancré ...pas d'ouverture
Vous pensez que les choses peuvent évoluer à l'inverse à un moment donné ?