FORUMS POUR L'ENTOURAGE

MON CONJOINT CONSOMME DE LA COCAINE

Par Salut01 Posté le 26/12/2021 à 23h01

Bonjour comment aider mon conjoint qui se cache et ment pour consommer de la cocaine.
Ça devient de plus en plus récurent environ 1x tous les deux mois mais il me dit qu'il n'est pas accro.
Je ne peux plus vivre comme ça nous souffrons tous les deux et nous avons un bébé d'un an …

1 RÉPONSE

Moderateur - 27/12/2021 à 12h16

Bonjour Salut01,

Le déni est l'éternel problème auquel sont confrontés les conjoints d'un consommateur de drogue. Il peut être compris comme une réaction de défense de la part de l'usager, pour ne pas avoir à se justifier ou aussi pour ne pas inquiéter un proche qu'on aime. Parfois il est impossible de dire la vérité parce que cela serait trop décevant et angoissant pour la personne que l'on a en face. Parfois on ne le dit pas aussi parce qu'on ne se rend véritablement pas compte de la portée de ce que l'on fait, pour soi et pour les autres. Dans ce cas c'est le plaisir de la drogue et peut-être l'addiction qui ont le dessus sur la "raison".

En d'autres termes c'est une situation difficile, compliquée à dénouer.

Mais si je peux vous donner un conseil c'est d'essayer de ne pas trop vous focaliser sur la consommation mais plutôt sur les conséquences concrètes qu'elle a. Ces conséquences sont ancrées dans la réalités mais aussi ce sont les conséquences sur vous, sur votre état d'esprit, vos besoins, etc.

Tant qu'il est dans le "déni" la seule personne qui a un problème c'est vous. Il sera donc plutôt sourd à tout ce qui peut concerner sa consommation. En revanche vous avez une relation de couple et vous êtes sa partenaire. Il pourra difficilement nier vos ressentis et vos propres besoins. Partez de là quand vous dialoguez avec lui. Dites "je", évitez le "tu". Évitez surtout de chercher à le faire avouer car vous y laisseriez beaucoup d'énergie. Par contre, à nouveau, c'est ce qui se passe concrètement et ce sont vos ressentis et vos besoins qui doivent être mis sur la table. Demandez-lui de vous aider à résoudre ces problèmes concrets, de vous rassurer et de satisfaire vos besoins réalisables. Donnez-lui l'opportunité de se positionner, de décider quoi faire pour satisfaire vos besoins et ne lui dites pas, donc, quoi faire directement. Ceci afin d'éviter les exigences du type "arrête la cocaïne" qui débouchent de toute façon sur un dialogue de sourd.

Enfin, les situations évoluent dans le temps : c'est une course de longue haleine. Par conséquent ne cessez jamais d'essayer d'en parler autour de vous ou ici-même. Ne vous enfermez pas seule avec son problème sinon il deviendra beaucoup trop le vôtre. Faire un pas de côté, en parler, recevoir des conseils vous aideront.

Cordialement,

le modérateur.