

Forums pour l'entourage

# Épuisée par un conjoint cocaïnomane

Par Codelea Posté le 03/02/2019 à 22h48

Bonjour a tous,

J ai déjà écrit plusieurs fois ce forum ces derniers mois. Sans retour hélas. J écris pour croire, lancer une bouteille à la mer. J écris pour l espoir que ça suggère . Mais j écris surtout car je suis en colère, si en colère contre mon ami, moi même, les structures de soin, le monde entier, j ai du mal à comprendre comment je suis arrivée à être si faible. Ma vie est un cauchemar depuis des mois. Je perds confiance en moi et me sens maintenant très faible pour être capable de quitter mon ami.

Je suis partie il y a trois semaines de chez nous épuisée et vidée par la vie que je mène avec mon compagnon cocaïnomane. Je trimalle mon balluchon entre chez nous et chez ma mère.

Depuis huit mois il tente d arrêter en vain. ses enfants sont là régulièrement alors que je trouve le climat très instable et n ai plus la force pour faire face dvteux, avoir un comportement jovial et sans danger de dipuste avec le père. je ne peux plus l aider pourtant je l aime si fort. Je n arrive pas à comprendre, à être empathique. Je ne sais que lui faire des reproches et lui dire « il faudrait, il faut arrêter, aller à l HoPiTal .. ». De long discours....comment l aider autrement ? En ai je la ressources maintenant que je suis si affaiblie moralement ? Mon père est décédé durant ces huit mois, des épreuves sans répis. Une situation où je me sens régulièrement culpabilisée et humiliée, à partir ds des palabres hystériques. je ne peux plus supporter sa consommation. Rien ne l atteint et ne lui permet d avoir un déclic, ni ses enfants, ni moi, ni une cloison nasale perforée et un nez qui se nécrose, ni des pb financiers qui se font sentir. Pourtant l apparat du parcours de soin est là, des thérapie et un suivi en csapa à rencontrer un addictologue qui semble cette à l écoute ms surtout insuffisant. Une veille ds sa médication.

je manque du courage pour me décider à le quitter, un échec terrible pour moi, la désillusion d une vie avec lui....

Je suis perdue, plus de discernement, plus aucune boussole fonctionnent.

## 14 réponses

---

Nathalie2000 - 04/02/2019 à 10h42

Bonjour,

Je tombe par hasard sur votre message... Je me trouve exactement dans la même situation que vous... Je me sens moins seule...

Si vous voulez échanger ce serait avec plaisir.

Lola 75016 - 05/02/2019 à 05h58

Bonjour,

Malheureusement je connais ce milieu que de trop près via mon père qui à l'âge de 54 ans continue de d'injecter la cocaïne par intraveineuse. Et même pour lui le seul truc qui lui manque c'est la volonté, car la cocaïne n'est pas l'heroïne, le manque est psychologique et partiellement physique. Alors pour vos conjoints qui, si j'ai bien compris la sniff, c'est exactement pareil. Ne vous sentez pas rabaissez pcq vous n'arrivez pas à les faire arrêter, c'est à eux d'avoir honte de vous faire vivre ça.

Mon père est actuellement chez moi car je n'ai pas le courage de le laisser dans sa merde, je me bousille intérieurement pour une personne qui au fond est égoïste et ne pense qu'à elle. Ils aiment leur putain de drogue plus que nous, ils se foutent de votre bien être, pense à avoir l'argent nécessaire pour se droguer, sont gentil si ils ont besoin de quelque chose... Bref une relation très nocive pour vous, partez même si ça fait mal sauvez vous et vous les sauverez même peut être grâce à un déclic

Moderateur - 05/02/2019 à 11h08

Bonjour Codelea, bonjour Nathalie et Lola,

Je réponds essentiellement au message de Codelea mais Nathalie et Lola ceci peut s'adresser à vous également, même si j'ai conscience que vos situations puissent être différentes. Prenez ce qui vous convient.

Codelea il est temps pour vous d'être égoïste, c'est-à-dire empathique avec vous-même et vos émotions. Bravo et merci d'avoir pu écrire votre colère et votre ras-le-bol. C'est absolument salutaire de ne pas étouffer ce que l'on ressent même s'il ne faut pas nécessairement s'y livrer totalement non plus.

Beaucoup de personnes pour ne pas dire la plupart d'entre nous ont, et c'est heureux, une pulsion naturelle à vouloir aider ou "réparer" celui qui est ressenti comme fragile et ayant un problème. Quand l'amour s'en mêle nous sommes même prêts à faire cela au-delà de ce qu'une personne extérieure jugerait raisonnable et nous finissons par accepter des choses que nous n'aurions jamais imaginé pouvoir accepter. Et alors nous finissons par nous "perdre".

L'épuisement, la colère, la perte de confiance en soi et parfois la dépression sont au rendez-vous. On en arrive à ne plus avoir de recul, à "réagir" plus que réfléchir. Le fait aussi de vouloir maintenir une façade vis-à-vis de tierces personnes crée une distorsion totale entre la réalité de ce que l'on vit et ce que l'on montre. On finit par ne plus savoir qui on est, ce que l'on doit faire ou même penser. Il me semble bien Codelea que c'est ce que vous vivez. Nathalie aussi probablement.

Stop.

Prenez du temps pour vous. Extrayez-vous autant que possible de ce quotidien. Reconnectez-vous à vos besoins et vos émotions. N'essayez plus de résoudre ou soutenir un problème qui malheureusement ne vous appartient pas mais qui, par vos efforts désespérés pour l'en sortir aussi bien que par l'amour que vous lui portez vous retombe dessus.

Je ne dis pas qu'il n'est pas possible de vivre avec une personne cocaïnomanie ou dépendante à une autre drogue. Je ne dis pas non plus qu'il n'est pas possible de les aider ou d'avoir un rôle décisif pour les en sortir. Cependant il existe de multiples modalités de relation et, avec une personne prise dans une dépendance, seules certaines de ces modalités fonctionnent. Dans votre cas, pour l'instant, cela n'est pas le cas.

Il vous est nécessaire de prendre du recul non seulement pour vous retrouver, vous ressourcer, vous reconstruire (comme vous voudrez l'appeler en fait) mais aussi pour faire le point avec d'autres personnes sur ce qui se passe, ce que vous essayez et qui ne marche pas, ce sur quoi vous avez réellement prise et ce qui vous échappe. Il n'est pas toujours facile de savoir justement ce que l'on peut changer et ce que l'on ne peut

pas changer. Les Alcooliques Anonymes ont une "prière" à ce sujet à laquelle ils ajoutent le souhait d'avoir le courage de changer ce qui devrait l'être (tapez "prière de la sérénité" sur Google et vous trouverez).

Ce qui "devrait être changé" et ce qui est en votre pouvoir je ne peux vous l'indiquer à distance et dans un espace aussi restreint qu'un forum. Cependant vous pouvez trouver autour de vous des professionnels et sans doute des proches avec lesquels vous ressourcer et prendre ce recul et ce temps nécessaire à la réflexion et à une compréhension différente qui puisse ouvrir d'autres chemins.

Nous conseillons souvent aux proches de prendre contact pour eux avec les professionnels d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et prévention en addictologie). Les consultations sont gratuites et si ces professionnels n'offrent pas toujours un "suivi" aux proches, en quelques consultations il est tout de même possible de faire le point sur la situation et les pistes pour avancer.

Mais ce n'est pas la seule possibilité pour se faire aider. Les thérapeutes dans le privé et les voies thérapeutiques ne manquent pas. A vous peut-être de trouver ce qui vous conviendrait le mieux sachant que finalement ce qui est le plus important ce n'est pas forcément la méthode mais c'est la rencontre, le ressenti que vous avez avec la personne que vous consultez.

Enfin il y a l'entraide. Le soutien entre personnes qui vivent peu ou prou la même situation. Il existe parfois des groupes de parole pour les proches dans les CSAPA. Il y a aussi bien entendu ce forum. N'hésitez pas à vous répondre mutuellement, à "dialoguer" et vous soutenir. Cela peut faire beaucoup de bien.

Pour trouver le CSAPA le plus proche appelez notre ligne d'écoute ou utilisez notre rubrique adresses utiles (sous la carte de France dans la colonne de droite ci-contre).

Pour conclure, pour l'instant prenez soin de vous avant tout, reconnectez-vous avec vos émotions et vos propres besoins essentiels. C'est nécessaire pour retrouver de l'énergie et de la sérénité. Le reste suivra.

Cordialement,

le modérateur.

Codelea - 20/03/2019 à 15h20

Cher modérateur,

J ai répondu à chacun il y a deux mois afin de vous remercier et de vous souhaiter du courage.

J ai quitté mon compagnon depuis mon message. Depuis un clic s est enclenché enfin chez lui.

Cela fait un peu plus d un mois qu il a arrêté. Il voit son psychiatre chaque semaine, prend un anti dépresseur et des anxiolytique ponctuellement.

De notre côté le csapa qui l à suivis me semble défaillant. Bcp de médicaments prescrient et peu de réel suivis. Alors que les toxicomanes ont besoin de développer un lien important avec le soignant.

De mon côté, je vais beaucoup mieux. Je me suis reposée et me sens soulagée d être sortie de cette impasse.

La distance m a également montré à quel point j aime mon compagnon. Pas de ressentiment. Ms un travail de reconstruction important à faire.

Je le vois plusieurs fois par semaine. Je n ai pas déménagé et ai la chance de pouvoir vivre non loin le temps qu il avance et que chacun se reconstruise.

Maintenant il doit gérer ses angoisses, apprendre à s aimer a se respecter afin de respecter les autres.

Je croise les doigts.

Codelea - 23/08/2019 à 14h42

Hélas, plusieurs mois on passé et je dois dire que je n ai plus d espoir. Je suis juste heureuse de m être sortie de cet environnement destructeur.

Ça c est terminé de son côté par des insultes et un comportement vraiment manipulateur et pervers. Il ne semble pas vouloir endossé la gravité de ses problèmes. Je peux comprendre car il faut être fort et accompagné pour sortir de tout ça ms il n à cesse de me culpabiliser.

Aujourd' hui je vois aussi à quel point j ai accepté et endurera.

Jamais ça ne se reproduira.

J ai bcp de boulot pour me reconstruire.

Bon courage à toute!!! Et vous n êtes pas responsable de l addiction de votre compagnon personne à part lui même ne peut faire le pas du changement !

stephanie17 - 23/08/2019 à 18h15

Coucou Codelea,

On s'était parlés sur une autre discussion de se forum il me semble.

Je suis très désolée pour toi et te comprends tellement...

Qu'est ce qui t'aide à tenir au quotidien ?

Je suis épuisée d'être séparé de lui et en même temps j'ai aucunement envie de remettre un pied dans cette situation. J'aimerais tellement quil se décide à bouger, à se faire soigner...

Mes proches me soutiennent mais même s'ils essayent de toute leur force, ils ne me comprennent pas. Les phrases type "tourne la page, passe à autre chose etc" me mettent dans des états de nerfs qui moi même m'étonne. Alors que je sais que c'est ce qu'il faut que je fasse, et c'est ce que j'essaie de faire.

Je n'arrive pas à croire que je sois dans cette situation, même si je sais que chacun porte sa croix et qu'il y a des gens dans des situations bien pire. Je ne vois pas le bout.

Courage à toi en tout cas, un jour tout ira mieux

Cha21 - 26/08/2019 à 00h27

Bonjour,

je suis dans une situation plus ou moins similaire. Mon conjoint prend de la cocaïne mais je ne sais pas du tout a quelle fréquence, il me ment constamment. Cela fait 5 ans que nous sommes ensemble et visiblement il en prend depuis environ 3 ans (je ne sais pas exactement). Je ne sais pas comment savoir si il en prend ou non. J'ai déjà essayé un test acheter a la pharmacie mais qui indiquait négatif alors que j'étais quasiment sur de l'avoir vu faire.

Je ne suis désemparée car je ne sais vraiment pas à quel point il en prend, je ne m'en rend pas compte, il ne fait que mentir. Je ne sais plus quoi faire. Peut on allé dans un labo faire une prise de sang ?

Codelea - 26/08/2019 à 11h23

Bonjour Stephanie,

Oui nous avons eu plusieurs échanges en effets.

Je suis encore amoureuse de mon ex compagnon et ai toujours un peu d espoir. Ms si nous devons nous

retrouver c est sous une autre forme et j ai bien peur que se soit difficile.

Avt de partir définitivement en mai je l ai quitté trois fois. Ça a été une vraie galère. Ces derniers mois étaient terribles ms il était clair que je ne voulais plus vivre ds cet environnement. Avec du temps j ai également compris la relation ds laquelle nous étions qui ne me convient pas du tout. Je prends également ma part de responsabilité ds le fait que j ai bcp accepté, me suis bcp mise au service de au lieu de m occuper de moi, de rester à mes projets. C est tout une vision du couple que je reconsidère.

C est en me repositionnant que j ai réussi. Aujourd'hui je suis capable de dire à 35 ans que je souhaite rencontrer un homme construire un projet de vie avoir un enfant avec un père présent...et ça ce n est clairement pas avec lui.

Et puis les violences, l incohérence de ces propos, la forme de manipulation lié à la détresse, la culpabilisation... un comportement de marionnettes ou d enfants. Je ne suis ni un doudou, ni une mère....

Ces dernières années j avais mis ma vie au second plan, pris du poids ....là je m occupe de moi, me recentre. J ai pris un mois plein , je suis allée ds ma maison de famille, me reposer, prendre mon temps, reprendre une pratique du sport...

Et c est encore difficile, dès que je l ai au téléphone je craque, fond d amour...et avec des moments de silence ( depuis très peu nous nous appelons plus) et bien ça fait du bien. Lui voit que je vais mieux, je minci, me remets à l hygiène de vie que j avais avt....

C est avec du temps et de la douceur.

Courage Stéphanie.

( je vois un psy également)

Codelea - 26/08/2019 à 11h28

Bonjour Cha,

Il semble que vous deviez parler. Mais essaie de ne pas rentrer ds ce genre de comportement à faire des choses à son insu pour le confronter ensuite. C est pas très sain et très destructeur pour vous deux.

Tu as le droit de lui dire tes doutes, que tu perds confiance, que tu ressens la drogue, le décalage que ça crée.

Que l environnement du couple aujourd'hui t es nocive.

Que tu es également inquiète pour lui....

Parles lui

Moderateur - 26/08/2019 à 11h47

Bonjour Cha21,

Soyez la bienvenue dans ce forum.

Prenons un peu de recul si vous permettez.

Vous commencez votre message par "mon conjoint prend de la cocaïne". Donc vous avez l'information selon laquelle il en prend.

Nous comprenons que ne pas en savoir plus vous use mais un test de dépistage de la cocaïne ne vous permettra jamais de connaître sa fréquence de consommation. Cela permet juste de savoir s'il en a pris récemment ou non. Cependant vous constatez qu'un résultat négatif contredit ce que vous croyez savoir. Un résultat positif ne vous aurait en fait pas plus avancé parce que cela n'aurait fait que confirmer ce que vous savez déjà.

Ce dont vous faites état c'est d'un déficit de confiance avec votre conjoint que vous décrivez comme "menteur". La confiance cela ne se rétablit que dans le dialogue et par des actes concrets où la parole et les

actes se rejoignent. Mais pour ce faire il faut que les deux veuillent bien être un minimum "honnêtes" dans leur relation. Malheureusement, lorsqu'il s'agit de drogues, la transparence et la franchise sont rarement au rendez-vous de la part de l'usager. Lorsqu'elles le sont c'est souvent parce qu'il fait de grand pas pour essayer de s'en sortir. En attendant cette décision la priorité reste de pouvoir consommer.

Actuellement vous vous perdez dans des stratégies de "contrôle" parce que vous n'avez pas la maîtrise de son attitude, notamment vis-à-vis de vous dans le cadre de votre relation. Vous courez après lui et après la situation et vous en êtes en fait probablement dépendante. Ne perdez pas votre énergie inutilement.

Il vous appartient, nous vous y encourageons, de réfléchir à cela et de voir comment vous pouvez mettre les points sur les "i" avec lui, ce qui suppose de réfléchir à vos limites et à vos besoins et de les lui exprimer. Si vous connaissez les limites de ce que vous êtes prête à accepter ne le laissez pas les franchir sans conséquences. Ayez conscience également que vous n'avez pas le pouvoir de l'empêcher de se droguer ou de le faire arrêter. Personne ne l'a à part lui. Vous pouvez éventuellement l'aider à prendre cette décision par vos attitudes et interactions mais vous ne pourrez pas l'aider directement tant qu'il ne demandera pas lui-même de l'aide.

Pour l'instant il a le pouvoir parce que vous voulez "savoir" et que vous êtes inquiète. Essayez de voir comment vous pouvez changer cela. Est-ce le plus important de connaître tous les détails de sa consommation ?

Cordialement,

le modérateur.

Codelea - 09/04/2020 à 01h21

Bonjour,

Pour finir ce fil que j'ai commencé il y a plus d'un an.  
Et bien j'ai quitté mon compagnon que j'aimais tant.  
Ça a été si difficile, je l'ai quitté il y a bientôt un an, et je souffre encore.  
Je devais me protéger,  
Hélas il n'a pas compris le temps dont il avait besoin, dont j'avais besoin.  
Je ne souhaite pas ce genre de vie commune, ds un environnement fait de destruction

Elodie - 27/10/2020 à 14h49

Bonjour à toutes,

Je suis nouvelle sur ce forum, j'ose enfin trouver le courage pour écrire et faire face à la réalité des choses.

Voici mon histoire:

Je suis en couple depuis 10 mois maintenant avec mon compagnon. Très tôt, il m'a avoué prendre régulièrement de la cocaïne. Ça m'a énormément effrayé sur le moment car je n'ai jamais été en contact avec le "milieu de la drogue". C'est tout nouveau pour moi. Au départ, je ne mesurais pas l'ampleur du problème car on ne vivait pas encore ensemble, il ne prenait rien devant moi, et venait me voir sobre. Notre relation a évolué et nous vivons ensemble désormais 5j/7 et prévoyons de s'installer définitivement très prochainement. Et c'est justement pour cet emménagement que je bloque...J'ai pris conscience de sa consommation importante et surtout de sa réelle addiction. En ce moment c'est tous les jours. Il passe sa journée à se moucher, à saigner du nez. Même quand je lui demande gentiment de ne rien prendre exceptionnellement à

un certain instant, impossible pour lui. Quitte à gâcher toute notre journée. Je tombe en larmes à chaque fois que je le vois ou que je le sais en prendre. Il me dit vouloir réellement s'en sortir, et je le crois sincère, mais je doute de sa réussite. Plusieurs mois qu'il a une ordonnance en main pour voir un addictologue mais toujours pas de rdv pris. Je lui ai dit que son arrêt est la condition pour un projet bébé, car c'est son vœu le plus cher de devenir papa. Il me dit que ce projet vaut plus que tout, et pour cela il arrêtera.

Sauf qu'en lisant de nombreux témoignages, je constate que les arrêts de consommation ne sont pas faciles, voire inexistantes, ou alors avec de nombreuses rechutes. Qu'à force, nous en souffrons et nous restons par amour et par volonté d'aider et de ne pas abandonner son conjoint.

J'en suis à un stade où je peux encore faire marcher arrière...Je me pose réellement la question la maintenant, avant notre emménagement de le quitter ou non. Est ce que je me lance dans cette histoire ? Est ce qu'il saura stopper? Ou Est ce que notre vie sera une accumulation de prises de tête? Mais une fois plus engagée dans un couple, on en sort plus difficilement.

Donc fuir malgré mon amour pour lui pour me protéger ?

Ou rester avec lui et voir quelle tournure cela prendra?

Peut être qu'il arrivera très facilement à arrêter et que je me monte un film. (ou naïve?)

Besoin de votre aide svp...

Mami - 07/02/2021 à 00h58

Bonsoir,

Je voulais avoir d'autres témoignages. J'ai découvert à la fin du confinement en juin 2020 que mon mari consommait de la cocaïne et à haute dose.

Nous sommes mariés depuis 4 ans, avons deux jeunes enfants. Il a commencé à consommer pendant ma deuxième grossesse et je pensais qu'il faisait une énorme dépression.

Il est très suivi et fait beaucoup de choses sur le papier pour arrêter (plusieurs hospitalisations en hp dont une à ma demande, deux cures dont une de deux mois, réunions NA pour lui, addictologue, psychiatre etc) mais il rechute tant et j'ai si peur pour nos enfants que je lui ai demandé de quitter notre domicile il y a quelques semaines.

Je cherche des témoignages de personnes qui ont réussi à s'en sortir durablement. Nous n'avons pas fixé de « date de retour possible » car pour moi, il faudrait qu'il soit abstinent au moins plusieurs mois pour être crédible (il n'a jamais tenu plus de 10 jours en dehors des cures) mais plus le temps passe et plus je me demande si il y aura un jour un retour à la normale ou si je ne ferais pas mieux de laisser tomber et de reconstruire ma vie tant que c'est encore possible.

Merci pour vos témoignages,... j'ai l'impression de ne lire que des échecs ou des séparations et je ne trouve pas de statistiques.

Pepita - 24/02/2021 à 19h57

Pour répondre à mami dont le message est assez récent. Je viens de m'inscrire sur ce site. Je suis en couple depuis 18 mois et mon compagnon vit chez moi depuis 8 mois. Je savais qu'il consommait de la coke mais quand je l'ai rencontré, la condition pour se mettre en couple était qu'il arrête..je tolère sa conso de cannabis (même si moi j'ai arrêté) je tolère sa conso d'alcool, mais la coke c'était NON..(j'ai déjà connu des toxico :coke, héro,... donc non!). Il voulait justement arrêter, voulait autre chose. Il a quitté sa région, ses

fréquentations, ce milieu. J'ai appris qu'en fait c'était un fumeur de crack, très régulier... je pense qu'il s'accroche, que le changement d'environnement lui fait du bien. Mais 3x déjà il est reparti dans sa région, et il a sniffé... on en parle, on se dispute, il réalise qu'il est toxicomane (même polytoxicomane) mais trouve des excuses pour ne pas se faire suivre psychologiquement (difficultés à se rendre aux rdv, à payer des consultations, etc). Nous n'avons pas d'enfant, n'en aurons pas donc ma situation est bien évidemment très différente de la vôtre. Mais moi j'ai l'espoir, il a déjà franchi le cap de reconnaître qu'il est toxicomane et le sera toujours, que toute sa vie il devra lutter contre ses démons, peut-être suis-je naïve (sans doute) mais j'ose croire que certains s'en sortent. Je ne suis pas sa psy, ni son infirmière, je lui répète souvent, j'ai de mauvaises expériences (mon frère est toxicomane à la coke, fait cure sur cure mais replonge systématiquement), je me protège (ma maison restera à mon nom uniquement) mais je choisis d'y croire. Mais comme tous les liens, discussions, exemples, témoignages que j'ai pu lire, c'est au consommateur uniquement de prendre conscience de sa dépendance et des problèmes sous-jacents et de se prendre en charge s'il veut s'en sortir (mon père était alcoolique, quand il a arrêté, il n'a plus jamais touché une goutte d'alcool). Ce dont je suis persuadée c'est qu'on ne peut forcer personne à changer contre sa volonté. J'espère que mon témoignage vous apporte de l'espoir car moi en tout cas j'en suis encore à espérer que OUI on peut s'en sortir.