© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Besoin d'aide et soutien

Par Profil supprimé Posté le 04/03/2019 à 15h20

Bonjour à tous je m'appelle Lucie, j'ai 30ans et 2 enfants. Je suis en couple avec mon conjoint depuis presque 12ans.
Il a des problèmes d'addictions à l'alcool et à la drogue, depuis quelques années.
Au début de notre relation, l'alcool et la drogue était simplement festif, le week-end avec les amis. Je pense que les problèmes sont arrivés peu après la création de son entreprise (l'entreprise fonctionne bien, cela fait 8ans qu'il est à son compte) mais la charge de travail et de stress l'on conduit à boire de plus en plus. Seul le soir à la maison en rentrant du travail, pour soit disant décompresser. Mais j'ai bien vu qu'au fil des années la consommation s'est accentuée. Son caractère aussi à changé. Puis après il a préféré fumé de l'herbe (weed) plutôt que de boire, les effets pour lui n'était pas les mêmes, ça le stimulé. Le problème c'est que pour s'en procuré c'est plus compliqué que l'alcool, donc quand il n'a rien pour fumé il boit, et je pense beaucoup trop.
Suite à des soucis de santé et à sa charge de travail il a fait une dépression, il à était hospitalisé dans un hôpital pendant 1 semaine environ. Période très dur et compliqué pour moi car je venais d'accoucher de mon 2ème enfant.
Il avait besoin de ce recentré sur lui même, ce reposer. Ça n'a pas résolu son problème d'addiction, je pense qu'il en a réellement parlé au psychologue et psychiatre mais il n'y a pas eu de réel suivi pour ça. Le moral est mieux il a réussi à faire le point sur les responsabilité professionnelle qu'il devait assumé, et bien sur l'aide d'un médicament le soutien.
Le problème aujourd'hui c'est qu'il ne ce contente pas de boire ou fumer, il fait les deux. C'est devenu un poids pour moi car c'est moi qui gère tout à la maison et avec les enfants. Il ne fait rien à part s'occuper de son entreprise. C'est pas faute de lui demandé de temps à autres mais bon...
Je me sents dans une situation d'isolement, je ne sais pas à qui en parlé, je ne sais plus quoi faire, il est devenu solitaire. Notre couple... je ne sais pas trop où il en est. Aucun effort n'est fait de sa part quand il voit que je ne vais pas bien. Pas beaucoup de geste de tendresse envers moi, il ne fait même plus l'effort de parlé de tout et de rien. Le seul sujet qu'il l’intéresse c'est sa boîte, sinon il ne fait pas attention à ce que je dis. Et ses addictions n'en parlons pas, il dit que je suis pénible avec ça, et qu'il faut le laissé. Donc impasse. Il n'a jamais était agressif n'y violent, mais son addiction nous éloigne de plus en plus.
Merci d'abord d'avoir pris le temps de lire ce texte, et merci d'avance aux personnes qui pourrons m'apporter des conseils et/ou du soutien.

5 réponses

Profil supprimé - 05/03/2019 à 09h13

Bonjour Lucie72,

J'espère que je ne vais pas te heurter avec ce qui va suivre. Ce n'est que mont point de vue (et j'espère me

tromper).
Apparemment cela fait plusieurs années que tu endures cette situation,et il n'y a aucune amélioration malgrés les discussiosn que tu as pu avoir avec lui. Je suppose qu'il a également constaté ta souffrance mais qu'il ne la comprends pas car pour lui ce n'est pas de sa faute. Selon lui c'est toi qui exagère, qu'il ne te fait rien de mal etc etc... Le déni dans toute sa splendeur.

Une chose est certaine, tant qu'il ne reconnaitra pas ses torts sur le sujet ça n'ira qu'en s'empirant.
Je te dis cela car j'ai vécu la même chose et ce, pendant 20 ans non stop.
Malgré tous les moyens en ma possession pour l'aider à s'en sortir, rien n'a fonctionné. Je me suis enfin persuadée qu'il ne nous aimait pas suffisamment pour trouver la force d'arrêter. Moi aussi j'étais en quelque sorte dans un déni, celui d'être relativement naïve pour penser qu'un jour son amour envers moi serait plus fort que son addiction. GROSSIERE ERREUR.

Aujourd'hui, j'ai 51 ans (et oui le temps passe vite, même quand on est malheureux en couple) et je n'ai plus l'énergie pou supporter son comportement. Car lui aussi a vieilli, et son addiction, les effets négatifs du shit, ont également pris de l'ampeur avec les années. Avant j'avais l'énergie pour l'aider à essayer de s'en sortir, pour combattre avec lui ses névroses ; ensuite le peu d'énergie qui me restait a été de pouvoir supporter le quotidien, car je n'ai plus trouvé la force pour l'aider, enfin aujourd'hui le quotidien a eu le dessus, son comportement irrascible a eu raison de ma santé.

Alors je te dirais une chose, donne toi un délai (le temps pour toi de t'organiser en cas d'échec) et s'il ne fait rien, quitte le. Car si tu attends, il se complaira dans sa situation et ne fera rien pour remédier à ton probléme. Pour Ui c'est TON problème et non le sien. Bon courage ma grande. Tu es encore jeune et tu as toute la vie devant toi. Bouge avant qu'il ne te Bouffe insidieusement. Bisous.

Profil supprimé - 05/03/2019 à 09h52

Bonjour Darihen, et merci de m'avoir répondu.
En effet je pense qu'il voit bien que cette situation est pénible pour moi, mais ne fais rien pour amélioré les choses car pour lui tout va bien. Comme tu le dis il est en plein déni.
La chose qu'il ne comprend pas c'est que je ne lui demande pas de s'arrêter totalement, mais déjà de réduire serait une bonne chose, mais non. Il dit que je ne peux pas comprendre car je ne fume pas et je ne bois pas. Et pour ce défendre il me dit aussi: je ne vous fait pas de mal (moi et les enfants) donc tout va bien.
J'ai l'impression d'être dans un cercle vicieux, et petit à petit je m'épuise, sans savoir quoi faire.
Tout quitter et refaire ma vie, j'y ai bien pensé, mais l'amour que j'ai pour lui et mes enfants, m'empêche de sauter le pas. Je n'ai pas cette force.
Et pas facile d'en parlé autour de soi.
Donc merci à ce site et merci a toi ne m'avoir répondu, l'espace d'un temps je peux me libérer et discuter avec des personnes qui ont vécu ça.

Profil supprimé - 05/03/2019 à 10h52

Je ne sais pas si ma réponse a été publié alors je la réédite de nouveau en rajoutant quelques lignes :
En te lisant, j'ai l'impression de me revoir, il y a 20 ans. J'avais exactement le même discours. Je suis restée car je ne voulais pas faire vivre une séparation à mes filles. Moi aussi, je ne bois pas. J'ai fumé des cigarettes mais j'ai tout de suite arrêté quand j'étais enceinte de ma première fille.

Lui aussi me disait qu'il ne faisait rien de mal, il fumait son joint le soir, les enfants ne le voyaient pas et le week end il restait avachi dans le canapé en attendant avec impatience le soir pour fumer. Heureusement que j'avais le conservatoire avec mes filles le week end pour sortir et ne pas le voir. Car il ne voulait participer en rien concernant les activités (quelle qu'elles soient).

Franchement, quand je fais le bilan, entre le posifif et le négatif qu'il m'a apportée, le négatif l'emporte allégrement ! En fait, je ne me suis jamais épanouie à ses côtés, il n'a fait qu'éteindre à petit feu la joie de vivre que j'avais. Même mes filles s'éloignent de moi car je suis une femme de 51 ans qui ressemble à un vieillard. Pourtant j'aime la musique, la bonne nourriture, j'aime rire, chanter, danser mais il a réussi à tout grignoter et ça petit à petit.
D'ailleurs, je me souviens quand mes filles rentraient de l'école, on discutait et riait ensemble mais lui ça l'exaspérait et préférait se réfugier autre part, ou alors il plombait l'ambiance. Je l'avais surnommé le "rabas joie" !
À l'époque je me doutais bien qu'il s'agissait d'un comportement relatif au manque, car il attendait le soir avec impatience pour fumer son joint.

Je ne sais que te dire ma belle. Si une chose, je pense que si j'avais été avertie à temps, je serais partie. La vie passe trop vite.

Tu sais moi aussi, je l'aime toujours. Mais comment peut-on aimé un homme qui préfère le shit ? La drogue est une maitresse vicieuse, et seule ton homme la fait exister !

Pour l'avoir vécu, il n'y a pas de demi mesure, car c'est toujours lui laisser une porte de sortie pour refumer ou boire de plus belle. C'est tout ou rien. Soit il continue, soit arrête totalement. Réduire la conso ne sert a rien.

On quitte un homme que l'on aime pour se sauver la peau. Il ne s'aime pas assez pour se sauver lui même ! Comment peut-il te sauver toi d'abord ?

J'ai eu cette naïveté de penser qu'il nous aimerait plus que lui même pour arrêter ! Mais comment veux tu qu'il y parvienne s'il nie de toute son évidence qu'il n'est en rien responsable de votre mal-être.

N'attends rien de lui, c'est à toi de sauver ta vie et celle de tes enfants et s'il est suffisamment intelligent, il comprendra qu'il doit arrêter de se droguer. Tu as suffisamment tenter de l'aider pour l'en sortir. Maintenant la balle est dans son camps. Soit forte et comme je te l'ai dit, laisse toi un délai (le temps de t'organiser en cas d'échec) et s'il ne fait rien : part.

Je suis désolée d'être aussi abrupte mais je ne vois pas d'autres solutions.

Bisous ma grande et tiens bon.

À moi aussi ça me fait du bien de te parler

Profil supprimé - 19/03/2019 à 21h23

Bonsoir,

Moi aussi j ai passé 20 ans à essayer d aider mon mari qui lui a une addiction extrême au shit.

Il fumait 15/20 joints par jour et nous à ruiner financièrement puis il s est mis à voler au travail pour payer sa consommation.

Je faisais des heures supplémentaires et lui aussi mais nous nous en sortions pas.

J ai finis par pensé que c était moi qui ne lui convenait pas et j ai demandé le divorce il y a 5 ans.

Nos rapports restent mauvais car son attitude d éternel adolescent irresponsable est toujours la même et il n

est pas possible de couper les ponts avec 2 enfants.

Il a mit 4 ans à trouver quelqu'un et il a une relation depuis 3 semaines et il dit être fou amoureux, Il la reçoit pendant les vacances de nos enfants qu' ils l ont vu 1 fois et il la fait dormir dans leur chambre.

Il n a aucune capacité de discernement et j ai l impression d avoir prit perpétuité. ..

Profil supprimé - 19/03/2019 à 21h27

Je suis d'accord plus on tarde à se séparer plus c est difficile et on y laisse des plumes.

J ai passé 7 ans à parler du quotidien de vie avec mon mari à un psy alors que je suis sportive et je n ai jamais rien consommé, J ai même repris mes études.

Mon mari lui n a voulu voir personne,il me disait qu' il n arrêterait jamais et qu il gerait très bien et si il fallait le laisser tranquille.

Il n a jamais été question pour lui de changer quoi que ce soit.