© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Conjoint cocainomane, Supporter ou le quitter?

Par Profil supprimé Posté le 13/03/2019 à 20h42

Bonjour à tous, je vais essayer de résumer
voilà ca fait presque 3 ans que mon conjoint a commencé la cocaine, il me l'a caché pendant des mois puis a fini par tout m'avouer, je me suis sentie trahie et nous avons traversé une grosse crise jusqu'à ce que je comprenne que c'était une véritable maladie et qu'il avait avant tout besoin d'aide. Il est allé consulté un addictologue et un psy pendant quelques mois et avait arrêté. Depuis nous avons eu un enfant, qui a maintenant 1 an, et j'ai découvert il y a quelques mois que mon conjoint avait repris sa consommation de cocaine, plus régulière qu'avant et dans tout contexte (au travail, seul dans sa voiture, à la maison etc)
Je vous passe pendant cette période les mensonges quotidiens, les disputes, les soirées où il s'en allait et revenait que le lendemain même s'il devait s'occuper de notre fils si je travaillais le lendemain etc et sans parler de l'état de nos comptes bancaires...
Il y a 3 mois, après avoir failli perdre son travail (il a heureusement un patron très compréhensif) il a décidé de faire une cure en service daddicto pendant 2 semaines
A la sortie il était reboosté, plein de confiance,de projets, et de promesses
Mais il a repris toutes ses consommations (cannabis, alcool et cocaine)
Je sais que les rechutes sont "normales", il me dit qu'il en souffre énormément et culpabilise beaucoup, et qu'il veut vraiment arrêter tout ca
Le problème c'est que je souffre énormément de cette situation, de tous ces mensonges, ces dépenses, et le fait de ne pas pouvoir compter sur lui pour notre fils
Je commence a me dire que je m'accroche peut être en vain, ou que je ne supporterai plus longtemps tout ca
Je suis perdue je ne sais pas quoi faire! Comment l'aider? Est ce que je peux l'aider? Et surtout est ce que je dois penser avant tout a mon fils et moi?
Désolée pour la lecture ^^

13 réponses

Profil supprimé - 14/03/2019 à 13h59

Bonjour,

Je comprends votre sentiment d'impuissance face à une situation problématique ou il est effectivement question d'une vraie pathologie.
J'ai moi même fait la connaissance d'une personne charmante et j'ai très vite appris qu'il avait comme votre conjoint des poly consommations (alcool, cocaine, cannabis).
Après une période de retrait ou il ne souhaitait pas échanger avec moi, j'ai réussi à avoir une discussion avec lui, qui me semble t'il s'était bien passée, pour autant il a souhaité prendre ses distances avec moi.
Je ressens comme vous ce sentiment d'impuissance parce que je sais qu'il souffre et que pour le moment il

n'est pas dans une démarche d'arrêt de ces consommations. Ce doit être une béquille psychologique pour lui qui cependant nourrit encore plus profondément son mal être. Il est dans un cercle vicieux.
Même si je le connais depuis peu, je suis touchée, d'autant plus que je travaille dans le milieu de la santé.
Je me suis servie de mes ressources pour prendre des informations sur ce milieu complétement inconnu pour moi.
Il est important et nécessaire pour ces personnes en souffrance de sentir qu'il y a des personnes sur qui ils peuvent compter. Pour autant, le déclic doit venir d'eux mêmes.
Votre compagnon a entrepris de faire une cure et c'est déjà très positif même si finalement il a reprist sa consommation. Il faut beaucoup de patience, de bienveillance, de communication et il est nécessaire de vous protéger, vous et votre petit .

Les réponses et les ressources sont en vous. Vous pouvez vous faire aider par des centres spécialisés dans les addictions à destinations des consommateurs mais également pour la famille il y en a partout en Françe.
Je vous souhaite le meilleur.

Profil supprimé - 14/03/2019 à 14h47

Merci pour votre réponse, ca fait du bien de se sentir moins seule... je suis également dans le milieu de la santé mais je ne connaissais pas grand chose aux addictions, je me suis depuis bien renseignée sur le sujet, ce sui m'aide souvent à comprendre certaines de ses réactions
Je pense effectivement qu'il a fait le plus gros en décidant de se faire suivre et de faire la cure mais il a un peu lâché le suivi ces derniers temps, et ne m'en parle plus du tout (on arrivait à en parler assez librement il y a quelques temps)
Je sais quelles réactions il faudrait que j'ai quand il consomme mais c'est très difficile, le naturel prend le dessus... surtout quand il consomme a la maison alors que notre fils met ses petites mains partout ca me rend dingue... je ne sais plus si je suis encore capable de subir ca et de l'aider... mais en même temps j'aurais l'impression de l'abandonner si je décidait d'une séparation...
Comment arrivez vous concretement à aider votre ami?

Profil supprimé - 14/03/2019 à 18h28

Mon ami me rejette, pour le moment il n est pas dans une démarche de soin.
Je n essaie pas d entrer en contact avec lui, je respecte la distance qui il m impose. C est difficile parce que je sais qu il souffre.

Vous faites des démarches pour approfondir vos connaissances et c est vraiment une belle preuve d amour.
Visiblement, vous avez envie que les choses s apaisent et s arrangent.

C est très difficile pour un consommateur d arrêter brutalement de consommer, il semblerait qu une diminution de la consommation est plus adapté dans un premier temps.
Peut être que cette solution pourrait lui être proposée? Comment se sent il psychologiquement?

Ayez confiance en vous. Vous avez les bons réflexes.
Il a fait un 1 er pas vers la guérison et c est déjà aussi une belle preuve qu il souhaite s en sortir. Il faut du temps, de la patience et de la persévérance.

Prenez soin de vous et de votre petit.

Vous répondre me permets de poser des mots sur mes maux.
Il y a un très beau film qui sort en ce moment, j irai le voir :nos vies formidables.

Profil supprimé - 15/03/2019 à 08h36

Effectivement si votre ami n'est pas dans une démarche de soin c'est difficile car la décision doit venir de lui et en attendant vous vous sentez impuissante face à sa souffrance. Ce n'est souvent que lorsqu'ils sont près de toucher le fond qu'ils ont un déclic (perte du travail, famille, maladie etc) le déclic est différent pour chacun mais ce n'est jamais la raison qui l'emporte (j'entend par la qu'on ne peut pas les raisonner, le produit prend le dessus)
Pour mon conjoint, ce n'est presque pas la rechute qui m'embête le plus car je my attendais et je sais qu'elles font souvent partie du long processus de sevrage... ce que j'ai beaucoup de mal à accepter ce sont les multiples mensonges qui vont avec, les soirées seule où il est parti consommer, les comptes que je suis obligée de renflouer tant bien que mal et surtout qu'un soir où je n'étais pas là il était seul avec mon fils et ma menacée de le laisser seul pour aller chercher sa dose si je ne rentrait pas au plus vite....
En ce moment la discussion est complètement fermée entre nous, il ne veut pas aborder le sujet, surement parce qu'il s'en veut énormément et ne sait pas quoi me dire
Je n'ai plus aucune confiance en lui et je ne sais pas si un jour elle pourra revenir entièrement...

Profil supprimé - 17/03/2019 à 21h52

C est la grande question: rester et souffrir ou partir et culpabiliser.
Mon mari est cocaïnomane depuis 15 ans (il a commencé très jeune) sa l à amener à faire une tentative de suicide très violente : il s est troué la gorge avec une perceuse puis essayer de finir de s ouvrir la gorge avec une lame...avec notre fille de 3 ans qui dormait à côté et moi enceinte qui ai due lui apporter les premiers soins !!
Bref sa aurai due être un déclic , il s en ai voulu ,il n a pas compris comment Le produit a pu l mener jusque là, j ai failli perdre le bébé suite au choc ...il a passer 1 mois en structure . Puis 4 j après il a reconsommé...je l ai aider malgré tout.
Aujourd’hui 5 mois plus tard...malgré tout sa il a rechuter, mensonges sur mensonges, stratagèmes pour aller en chercher...bref ...je me pose la question chaque jour de rester ou déc partir...qu est ce qui sera le déclic si la mort ne l arrête pas?
Mon message ne va pas vous rassurer mais pour vous dire que ce c est pas si simple...je ne lui en veux pas, il est malade et il n a toujours pas accepter d avoir attznter à sa vie et de m’avoir fait « baigner dans son sang »alors que j étais enceinte ...malgré tout sa ne s arrête pas...je suis à 2 semaines d accoucher et je ne veux pas l abandonner...pour autant moi je ne le supporte plus, je ne peux plus vivre comme sa , être une aide oui mais à un moment on ne peut plus être cette aide en tant que conjoint. Je ne cherche plus à le faire réagir puisque c est au delà de sa...par contre je ne suis plus capable de l aider et je m éloigne...il en souffre je le sais mais je me préserve , je n y crois plus, je reste mais mes sentiments s évaporent

Profil supprimé - 19/03/2019 à 06h46

J'imagine à peine comme ca a dû être difficile pour vous de le trouver après sa tentative de suicide... comme vous le dites très bien ils sont malades (ce qui est difficile à comprendre pour notre enrourage, on se sent souvenr incomprise je trouve)
Si vous pensez être à bout de force et plus capable de l'aider peut être qu'en vous éloignant un peu vous serez + en capacité de l'aider en étant moins "impliquée" mais j'imagine qu'avec un enfant en bas âge et sur le point d'accoucher ce ne doit pas être évident... est ce que vous pensez qu'au fond il veut vraiment arrêter sa consommation? A-t-il un suivi psy régulier?

Pour ma part ce qui me fait rester c'est de voir qu'il en souffre autant que moi de cette consommation et qu'il veut vraiment arrêter même si je sais que ce ne sera pas tous les jours facile... mais je ne pense pas pouvoir supporter ca 15 ans...
Je pense me rapprocher du csapa pour voir s'il existe des aides pour les proches...

Profil supprimé - 20/03/2019 à 14h02

Le problème de m éloigné c est que ce serai bon pour moi mais pas pour lui...aujourd'hui il n plus que moi...il a été très entouré suite à sa tentative de suicide mais lorsqu il a commencer a mentir à ses soutiens pour continuer à consommer, il s est enfoncer seul.
Il en souffre tout autant c est certain mais voila il me rejete car je suis le reflet de son problème et il ne le supporte pas...sauf qu il n y a plus que moi ...si je m eloigne il est seul et je sais qu il recommencera à attenter à sa vie...
Il a un suivi régulier oui mais il n avoue pas à ses thérapeutes donc il ne peut pas avancer. C est un peu comme si , si il arrive à convaincre les autres que tout va bien sa efface là réalité et il se persuade qu il n rien fait. Aujourd'hui il a le même comportement que juste avant de vouloir en finir...ce qui m inquiète fortement mais là je suis impuissante alors je reste et je me « prépare » à une issue sombre...je protège ma fille et mon futur bébé autant que possible, je suis présente pour ne pas me sentir « coupable » , j aurai tout tenter, je ne suis pas responsable si il choisi l enfer. Même si sa me peine car mes enfants finirons orphelin de père (ayant moi même perdu mon papa mais de maladie)je n accepte pas qu il puisse un jour faire subir cette peine terrible presque par choix à ses enfants, pour autant que puis je faire de plus? Montrer à mes enfants qu on aura tout tenter et qu il n y aura pas de quoi nous en vouloir nous.

Profil supprimé - 20/03/2019 à 14h27

C est en quittant mon compagnon au bout de plusieurs d années a subir ses excès de cocaïne que nous sommes aujourd'hui à nouveau ensemble
Nous vivons séparément le temps de la reconstruction
Ms de dire stop et de sortir de cette impasse à été un soulagement. J avais besoin de repos, et lui de son côté a vu qu il n étais pas possible de se cacher derrière moi.
Ce n est pas votre problème. Épuisée vous ne pourrez pas le soutenir.
Mon témoignage est au page précédente, « épuisée par un conjoint toxicomane @. Le retour du modérateur m a bcp aider.
Bon courage

Profil supprimé - 03/11/2019 à 15h06

Je me retrouve beaucoup dans vos messages…
Mon mari est gros consommateur de cocaine depuis 2ans et demi… je ne l'ai appris qu'il y a 2mois et demi… et je suis tombé de tellement haut… depuis que je le sais mon monde s'effondre… j'ai tout fait pour l'aider… après une conso trop importante il y a 3 semaines il a demandé pour la première fois de l'aide car il s'est fait peur…. je l'ai accompagné à l'hôpital, puis il est hospitalisé en clinique psychiatrique depuis… une clinique ou de tout circule et ou il peut se fournir de tout dès qu'il le souhaite… il à tout de suite bu beaucoup dans cette clinique… et il a replongé dans la coke il y a 2 jours… dans la clinique (!!!). Malgré ça je ne lui en ai pas voulu je lui ai dit que je savais que c'était fréquent… aujourd'hui il est dans le déni et remet la faute sur moi car du coup il n'a pas eu sa permission du week end pour voir les enfants…..…….. je ne sais plus quoi faire…. je suis désemparée...

Profil supprimé - 09/02/2022 à 05h33

Bonjour

Je suis également en détresse . Mon conjoint n avoue pas malgres des tests urinaires positifs !!! Et tout l argent qui disparaît
Il a tellement changé.

Nous avons une fille de 4 ans er j'ai un fils de 8 ans d une première union. Je me suis battue corps et âme mais il me ment sans cesse ' même suite au test il arriverait à me faire douter .

Nous sommes en colocation car je Fais un break. Il n'a plus de voiture dans l immédiat. Et je n' ai pas de prise de conscience de sa part.

Les tests yen a eu 3 en 2 ans.

Positifs THc (il fume). Et COC. . mais c'est moi la folle....

Pepite - 09/02/2022 à 09h24

Bonjour Cricri9494,

Bienvenue sur ce forum dans lequel vous avez choisi le post "supporter ou le quitter ?".

Vous êtes donc en pleine réflexion sur le devenir de votre couple mais ambivalente. Une partie de vous veut rester et l'autre partir.

Qu'avez vous à gagner dans cette relation ?
Quelle est votre représentation du couple ou quels sont vos désirs ou attentes profondes ?

Vous doutez de vous parce qu'il arrive à vous manipuler ce qui est déstabilisant. Il a perçu ou il connait votre faille qui repose sur votre estime de vous fragilisée.

Alors faites un point sur votre histoire et réfléchissez à vos valeurs, à ce qui compte pour vous.

Votre raison n'est pas alignée à la sienne qui est menée par son addiction donc vous n'aurez pas des échanges sincères mais plutôt pervertis comme m'a répondu un jour le Modérateur.

Enfin, vos enfants sont en plein développement et LE MALHEUR (pas vous) retentit négativement sur eux. Ils ont besoin tout comme vous d'un environnement secure et aimant.

Prenez vous par la main avec douceur CRICRI, demandez de l'aide auprès d'un CSAPA, de professionnels médicaux et sociaux pour mettre une distance émotionnelle avec cet homme qui a besoin de se confronter seul à ses choix.

Sécurisez vous et donnez vous une chance d'ouvrir les possibles, avec ou sans lui.
L'idée n'étant pas de l'accabler, bien au contraire. Dites lui ulterieurement ou dans une lettre que vous l'aimez, que vous aimez vos enfants mais que vous et votre famille souffrez de sa dépendance qui empêche de vivre avec authenticité des liens d'attachement.

En espérant vous éclairer,

Prenez soin de vous, c'est la clé CRICRI.

Pépite

Moderateur - 09/02/2022 à 09h31

Bonjour Cricri9494,

Je vous propose de prendre du recul par rapport à cette situation pour essayer de comprendre ce comportement de votre conjoint.

Ce que vous devez comprendre notamment c'est que lorsqu'il y a une addiction, "faire avouer" à la personne concernée son "problème" est souvent contreproductif. Cela contribue au contraire à cristalliser la situation et cela alimente cette addiction. Ce n'est pas la bonne méthode parce que cela le pousse à s'arcbouter sur ses consommations et rien ne se dénoue. Vous voyez bien d'ailleurs qu'il est prêt à nier les évidences... C'est bien que le "problème" est ailleurs.

Avant d'être un "problème" ses consommations sont pour lui une "solution". Une bien mauvaise solution mais une solution quand même. Vous aurez plus de résultats en partant de là, en essayant de comprendre, avec votre connaissance de lui et de son histoire, ce que peuvent lui apporter ces drogues et quelles fonctions elles jouent pour lui.

Je vous invite vraiment à changer votre fusil d'épaule mais pour ce faire je crois que vous aurez besoin d'aide. N'hésitez pas déjà à en parler à des proches de confiance si vous en avez mais surtout essayez de trouver un professionnel des addictions qui puisse vous aider. Vous pouvez par exemple vous adresser à un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) dont les consultations sont gratuites. Nous pouvons vous donner des adresses.

Ce que vous pouvez sans doute faire de "mieux" pour votre conjoint c'est d'essayer de l'épauler pour qu'il comprenne ce qu'il fait et pourquoi. Cependant faites cela dans le respect de vous-même et de vos limites. C'est difficile de vivre avec une personne ayant une addiction, vous le constatez tous les jours. Aussi est-il important que tout au long de votre coexistence vous preniez soin de vous. Faire un break comme vous êtes en train de le faire peut faire partie de cela. Profitez-en pour prendre du recul et trouver du soutien. En espérant que vous en trouverez aussi ici ou à travers des conversations avec nos écoutants par chat ou au téléphone.

Merci de votre confiance, n'hésitez pas à revenir en parler.

Bien cordialement,

le modérateur.

Iguane13 - 10/03/2025 à 18h43

Modérateur j aimerais comprendre