© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Mon mari se drogue et nie tout

Par Profil supprimé Posté le 23/06/2019 à 20h58

J ai lu beaucoup de témoignages, de femme dans ma situation.
Cela fait plusieurs années que mon mari se drogue nient l évidence ou refusé d en parler quand je trouve sa dose d héroïne.
Nous avons 3 enfants jeunes, et je veux les protéger de cette situation.
J ai tout essayé, la colère, la menace de le quitter, la compréhension....rien ne fonctionne il continu sans se souci du mal qu il me fait sans penser à notre famille
Parfois gentil parfois odieux on ne sait jamais d avance ces réactions. Il est dans le dénie total et moi je suis épuisé et très en colère contre lui.
Je pense à le quitter mais m inquiète pour mes enfants. Je m occupe toujours d eux et je n ai pas confiance en lui.
Comment partir et protéger mes enfants ?
Alors je reste je surveille et je m épuise ....je suis perdue
Pourquoi fait il ça pourquoi ne trouve t il pas la force de se battre contre cette merde !!!!!! Pourquoi ???
Aidez moi je suis perdue et malheureuse.

14 réponses

Moderateur - 24/06/2019 à 10h54

Bonjour Pos9,

L'addiction à l'héroïne est quelque chose de puissant et il n'est pas si facile de vouloir et pouvoir s'en débarrasser. Comme toute addiction elle passe avant le reste. Ce n'est pas contre vous et cela ne signifie pas que votre compagnon ne souhaiterait pas bien s'occuper de ses enfants ou de vous. Mais c'est plus fort que lui.

Ce que vous exprimez notamment et qui pourrait être un point de départ pour une autre relation entre vous, c'est d'une part que vous ne voudriez plus être soumise à ses brusques changements d'humeur, d'autre par que vous souhaiteriez être suffisamment rassurée sur le fait qu'il puisse s'occuper de vos enfants. Cela peut se faire même s'il est toujours dépendant, par exemple s'il se met sous substitution. Il existe deux types de substituts aux opiacés (la méthadone et la buprénorphine) et prendre un tel traitement, si cela ne résout pas le problème de dépendance, cela permet de se stabiliser. Pourriez-vous lui parler de vos besoins et discuter de la possibilité qu'il se mette sous substitution ?

En tout cas ce que l'on ressent aussi à vous lire c'est que vous avez besoin d'être "entendue". Vous êtes à bout, épuisée, en colère.... Vous sentez bien que ce n'est pas naturel mais vous ne savez plus quoi penser et quoi

faire. Je vous encourage à en parler autour de vous. A des tiers de confiance si vous en avez et à des professionnels.

Appelez notre ligne d'écoute : vous pourrez en parler avec un écoutant, qui pourra aussi vous conseiller un centre spécialisé ou un relais vers qui en parler de manière plus prolongée. Ces discussions vous permettront de mettre à plat ce qui se passe, de prendre du recul, d'essayer de trouver d'autres manières d'agir pour renouer le dialogue et l'encourager à apporter suffisamment de changements dans sa vie pour que vous vous sentiez mieux. Notre ligne est joignable au 0 800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h, l'appel est anonyme et gratuit.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 26/06/2019 à 21h15

Bonjour le modérateur,
Je n ai pas cessé de pleurer en lisant votre réponse.
Le dialogue est rompu, il est méchant avec moi car il sent que ça ne va pas.... sa défense a toujours été l attaque !
Lui faire admettre qu il est dépendant c est mission impossible
J ai parlé de ce problème à deux amies très à l écoute mais qui ne savent pas quoi me conseiller
J ai honte de cette situation, et je me sens seule
J ai jamais imaginé vivre ça, mais je suis bien décidé à ne plus me laisser faire.
J’ai essayé le dialogue et il m à dit que je cherchais les ennuis que je faisais le bazar dans notre famille !!!!
Moi !!!!!
Lui n à pas de problème, et il me dit de bien réfléchir sinon on se sépare.....voilà ça fait 4 jours que nous nous adressons plus la parole.
Triste bilan

Moderateur - 27/06/2019 à 09h03

Bonjour Pos9,

Merci déjà pour votre réponse.

S'il est méchant avec vous parce qu'il vous sent en position de faiblesse ce n'est pas très bon signe en effet. Comme vous dites il "n'a pas de problème" à son niveau et ne veut pas prendre en considération les vôtres. Il cherche à vous forcer à accepter la situation. Vous avez raison de ne plus vouloir vous laisser faire. Mais il ne faut pas forcément pour autant "engager la bataille" tout de suite.

Je crois que votre premier besoin serait de vous reposer et de prendre un peu de recul. Vous sentir en sécurité avec vos enfants pendant quelques temps, auprès des vos amies ou de votre famille par exemple. Cela vous permettrait de réfléchir un peu calmement, de prendre des décisions, de vous retrouver avec vous-même. Vous avez besoin de retrouver des forces et aussi de l'estime de vous-même. N'ayez pas honte de cette situation car vous ne l'avez pas voulue et vous la subissez. Si l'on peut comprendre en partie ses réactions à travers le prisme de sa dépendance à l'héroïne, cela ne veut pas dire que celle-ci excuse tout ni qu'elle l'autorise à se comporter agressivement avec vous.

Allez courage ! Trouvez le moyen déjà de vous extraire quelques temps de votre quotidien avec lui pour respirer et regarder les choses un peu plus à distance.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 27/06/2019 à 12h12

Bonjour Pos9,

Je connais tout ce que tu décris ; la défense par l'attaque, les menaces, la manipulation... On se sent tellement seul.
As tu envisagé la possibilité de te confier à d'autres personnes que tes amies ? (du genre des proches à lui).
Les amis sont là pour nous écouter mais n'ont jamais vraiment de solutions à nous apporter malheureusement.
Personne ne se rend vraiment compte de ce qu'on est forcé de subir ; et l'impossibilité de faire des choix parce que confronté au déni.
Courage, je suis certain qu'il existe une porte de sortie dans cet enfer.

Profil supprimé - 27/06/2019 à 14h29

Bonjour,
Je suis un peu dans la même situation. Mon conjoint prend de la cocaine et minimise la gravité de la situation. Il a maintenant des réactions et des attitudes qui ne sont pas lui. Je ne sais plus quoi faire, si je le quitte j'ai peur qu'il sombre mais la situation devient vraiment difficile pour moi, je suis comme vous épuisée et à bout. Avec deux enfants en bas âge, je ne veux pas couler avec lui. C'est tellement triste de le voir se détruire comme ça et de ne pas pouvoir l'aider. Même pour ses enfants qu'il adore il n'arrive pas à arrêter. Ce n'est tellement pas mon monde, je ne le comprends pas.

Moderateur - 27/06/2019 à 15h18

Bonjour Labretanie,

Si cela peut vous rassurer, dans ce genre de situation il est tout à fait classique de ne plus savoir quoi faire, d'être à bout mais aussi d'avoir peur de le quitter. C'est très difficile de trouver les bonnes modalités pour faire face.

Comme je le suggérais à Pos9, il est important que vous puissiez prendre soin de vous et prendre du recul. C'est même une priorité. Quelle que soit la manière dont vous pourrez le faire sachez qu'aucune "solution" ne pourra sortir si vous restez le nez dans le guidon. Il n'y a pas de honte aussi à décider de prendre soin de soi d'abord, à avoir ses propres limites et à faire valoir ses propres besoins.

Cependant, malgré tout, "vivre avec" (un cocaïnomane, un héroïnomane ou autre) est aussi possible. Certains conjoints y arrivent tout en menant une vie correcte pour eux-mêmes. Dans ces couples l'usage de la drogue reste une difficulté mais ne conditionne pas toute la relation. Le conjoint non consommateur doit accepter une certaine impuissance (vous ne pouvez pas le forcer à changer) mais arrive à faire entendre sa voix et dire ses besoins et limites. Le conjoint usager accepte de son côté certains compromis et arrive à comprendre en partie que son comportement peut poser des difficultés à l'autre sans le lui reprocher.

L'ingrédient pour faire prendre cette "mayonnaise" est de l'amour mais aussi de l'écoute et un peu de savoir-faire et savoir-être pour parler aux bons moments et le faire sans reproches. Ce n'est pas facile, cela peut s'apprendre.

Je vous suggère donc d'avoir vos espaces personnels pour prendre du recul (des moments à vous) et éventuellement de prendre conseil auprès de professionnels. Cela peut être des professionnels généralistes (médecin, psy...) pour parler de vous et votre relation ou des professionnels spécialisés dans les addictions pour un focus plus détaillé sur les comportements de votre conjoint et les réponses possibles. Notre ligne d'écoute peut vous donner les coordonnées de CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) en ambulatoire (sur rendez-vous) susceptibles de recevoir les conjoints.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 27/06/2019 à 19h25

Bonjour,
Merci à tous pour vos réponses.
Oui je suis fatiguée, nerveusement et j ai le cœur brisé.
Mais oui je veux m en sortir me protéger et protéger mes enfants , mais j ai besoin d aide car comme vous je me sens terriblement seule.
J hesite encore à en parler au médecin, car de toute manière dès que j en parle je fonds en larmes.....
Nitflor il n a plus personne autour de lui , il ne côtoie personne que je connaisse , tout nos amis nous ont tourné le dos progressivement sans vraiment que je sache pourquoi. Et moi entre le travail, les enfants la maison j avais pas le temps.
Je lui en veux , je suis en colère. Je dois partir chez une amie bientôt, j ai hâte et j espère que ça va me permettre de me retrouver et d affronter ce problème.
Les mensonges, la méchanceté c est le plus dur à supporter. Ma vie je ne l ai pas voulut comme ça,
Ces échanges me font du bien et du mal aussi car je prends conscience de ce que je supporte. Je suis moi aussi dans le déni de cette situation, et j ouvre les yeux mais c est difficile
J ai encore de l amour pour lui mais pas suffisamment
Cela fait plusieurs mois que nous faisons chambre à part , il prêtant que le matelas est trop dur , su il est mieux dans l autre chambre, qu il ne veut pas me déranger car il ronfle.....
Bref des excuses
Et je dis rien
Merci pour votre soutien et votre aide

Profil supprimé - 27/06/2019 à 21h37

Merci pour votre message le modérateur. Je vais essayer d’aller dans un centre qui reçoit l’entourage des personnes dépendantes. Il est vrai que j'aimerais avoir des réponses à mes questions et savoir comment réagir dans certaines situations. Ça me ferait aussi peut-être du bien de parler à des personnes extérieures.
Dernièrement j’ai parlé de ma situation à des amies proches et à ma mère mais je ne peux pas tout dire, c’est difficile. Elles me disent de le quitter mais je n’y arrive pas, je ne suis pas convaincue que ce soit la solution. Je ne sais plus quoi faire. Ce qui est sûr c’est que je dois penser à mes enfants et à moi, si je ne vais pas bien, ils n’iront pas bien et ça je ne peux pas.
En tous cas, merci à vous.
Cordialement,
Labretanie

Moderateur - 28/06/2019 à 08h26

Bonjour Pos9, bonjour Labretanie,

@Pos9 : vous avez écrit "Ces échanges me font du bien et du mal aussi car je prends conscience de ce que je supporte. Je suis moi aussi dans le déni de cette situation, et j ouvre les yeux mais c est difficile" et "J hesite encore à en parler au médecin, car de toute manière dès que j en parle je fonds en larmes.....". Oui c'est difficile mais nécessaire car vous êtes malheureuse. Un processus s'est enclenché et vous voyez que c'est l'échange avec d'autres qui fait avancer les choses. Au début il y a beaucoup d'émotions, c'est normal, puis une fois celles-ci un peu évacuées et comprises vous serez mieux à même de prendre des décisions. Ce processus de prise de recul ne débouche pas forcément sur une rupture mais au moins sur une réorganisation de votre vie, de votre rapport à lui et à ce problème et, surtout, sur le fait que vous devez prendre soin de vous avant tout et ne plus subir. Que ce soit à votre médecin, à des amis, de la famille ou à un professionnel des addictions, continuez ce processus de "parler". Ce forum est là pour cela aussi

@Labretanie : Les personnes "extérieures" ont l'avantage d'être neutre et c'est alors normalement plus facile de tout dire. Il est normal que vos amis et votre mère vous disent de le quitter : elles cherchent à vous protéger. Mais c'est bien une décision qui vous appartient. Ce que je peux vous dire sur les ruptures dans ces situations c'est que parfois elles créent un électrochoc et déclenchent un arrêt chez l'usager et parfois pas du tout. Si rupture il doit y avoir cela ne peut donc être que parce que c'est une "solution" pour vous (mieux être, reconstruction....). Il vaut mieux aussi que cela soit mûrement réfléchi - si c'est possible - plutôt qu'impulsif. Les personnes qui partent impulsivement ne sont pas à l'abri des "efforts" (souvent de courte durée) faits par le conjoint pour les récupérer. Elles reviennent et malheureusement il n'est pas rare que la consommation redémarre au bout d'un certain temps. Elles sont alors de nouveau prises au piège de leur relation. Mais comme je l'ai dit dans mon message précédent et à Pos9 ci-dessus, il est aussi possible de rester avec le conjoint consommateur moyennant des "aménagements" de part et d'autre. Ce qui doit vous guider c'est la recherche de votre équilibre et indirectement de celui de vos enfants. Comme vous le dites : "Je dois penser à mes enfants et à moi". Il vous reste à déterminer si dans cet état d'esprit il reste une place pour votre conjoint consommateur ou non.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 15/08/2019 à 16h44

Bonjour,
De retour sur le forum, je vous donne un peu de mes nouvelles.
Je suis partie en vacances seule avec mes enfants, cela m à permis de m aerer et de penser à autre chose.
Car après la méchanceté de mon mari, j ai eu le droit à plein d attention très gentille, comme si il voulait se rattraper mais comme d habitude c est du vent.....
Ma première semaine sans lui c est très bien passé même si il m appelait plusieurs fois par jour pour savoir comment j allais .
La deuxième semaine il est venu nous rejoindre et devait rester une semaine avec nous. Mais le manque a dû commencer car il a provoqué une dispute et est reparti en gueulant qu il en avait ras le bol.
Le lendemain il est revenu (plus de 700kms nous sépare)comme une fleur comme si de rien n était, s étonnant que je ne sois pas contente de le revoir.
Il est simplement rentré pour acheter sa dose!
J ai voulu m expliquer avec lui et il a fuit et est reparti (700 kms)
Il a eu peur que je le mette devant ces problèmes.
Je suis encore en vacances je me repose et j apprehende mon retour je n ai pas envie de le voir ni de lui parler,
L amour ne suffit pas , je pense entamer une procédure pour la séparation.
J ai plus envie d être prise au piège, j ai juste envie de vivre.....libre

Profil supprimé - 03/01/2021 à 21h39

Bonsoir à tous,

Je ne sais pas si certains de ce post sont encore dans cette situation mais je m'y retrouve tout à fait, depuis plus de 10 ans...
l'électrochoc de le quitter avec nos 3 filles je l'ai déjà fait, il est revenu au bout d'un an après avoir fait la fête et m'a promis de tout arrêter, de me montrer un autre visage... c'est reparti de plus belle depuis qques temps et je n'en peux plus, il nie, il dit que c'est dans ma tête même si je lui montre les résidus de poudre que je trouve dans la salle de bains, ou que je mets chaque fois dans le mille quand il consomme, pcq j'ai appris à repérer les signes. Nous sommes ensemble depuis 27 ans et je le connais bien, mais quand il est comme ça c'est pas mon mari, il est odieux violent il me diminue devant les enfants. Avec ça il boit aussi beaucoup. Nous habitons à l'étranger et j'envisage de rentrer chez mes parents, pour nous sauver de ça mais surtout pour qu'il se rende compte de ce qu'il risque de perdre en continuant, mais comment cela va-t-il finir pour lui? Nos enfants sont perturbés et la moyenne est suivie tellement elle a peur d'être une mauvaise personne, car elle voit son papa qui ne respecte rien ni personne. Je l'aime énormément, j'ai dit que je partirais s'il ne me parlais pas sincèrement et si on ne trouvait pas une solution ensemble, il me répond juste de partir le plus vite possible, qu'il sera mieux, que tout ça c'est dans ma tête et que celle qui est en défaut c'est moi. Puis tout ça passe et le lendemain il fait comme si de rien n'était et c'est le bonheur absolu entre nous... ce cercle sans fin que je ne parvient pas à stopper parce que j'ai trop de sentiments pour lui.
J'ai peur de le laisser seul sans famille ici et qu'il sombre définitivement. Il a presque 50 ans, il fume, bois, il est asthmatique, en surpoids, j'ai sincèrement peur pour sa vie.

Que puis-je encore faire pour l'aider modérateur?

Merci pour tout ce que vous pourrez me conseiller

Profil supprimé - 17/01/2021 à 21h27

Bonsoir,
Je suis egalement dans une situation similaire avec un enfant et la decouverte de sa consommation d'heroine lorsque mon fils a eu 1 mois Il a brisé ma vie et mes reves. Il a detruit sa vie, est surendeté, a coupé les ponts avec sa famille . Je ne peux meme pas le quitter car il va se retrouver sdf ... la situation est catastrophique . Je nous trouve tellement courageuse de suporter la vie qu'ils nous font mener et les consequences (phychologiques, judiciaires, financières) seules . Le miens est un vrai ado, il est en substitution mais reste menteur, manipulateur.
Si il avait un minimum de quoi se demerder franchement je l'aurais mis a la porte et il aurait assumer seul ses conneries car cela devient insuportable. On tend la main a de nombreuses reprises mais ils ne savent pas la saisir. La patiente a ses limites...
Courage a toutes...

Profil supprimé - 18/01/2021 à 20h59

Bonsoir
Je suis triste de voir que malheureusement ça arrive a beaucoup de femmes
Ma situation ne s est pas beaucoup arrangé, j ai fini par le quitter depuis 6 mois
Et depuis il semble faire des efforts mais j y crois plus
Il a tout gâché, à gâché mes rêves et mes espoirs
Je suis très en colère contre lui mais au fond j ai toujours cet espoir qu il change que nos vies redeviennent

comme avant
Je sais c est idiot, mais j ai beaucoup de peine
Cette saloperie de drogue fausse toute notion du réel ....
Courage à vous il en faut beaucoup et heureusement on est courageuse

Profil supprimé - 19/01/2021 à 18h55

Moi perso ajd je suis au fond du trou... il arrive toujours à me faire croire que c’est de ma faute nos disputes... même la perspective de me voir rentrer en Europe avec les enfants ça ne le touche pas, il trouve ça une bonne chose puis me parle d’avenir, je ne comprends plus rien.
Courage à toutes