© Drogues Info Service - 30 mai 2025

Forums pour l'entourage

Comment se protéger d'un proche toxicomane sans lui faire de mal?

Par Profil supprimé Posté le 29/06/2019 à 09h11

Bonjour à toutes et à tous et merci par avance pour votre soutien.

Je suis à bout. Entre colère destructrice et désespoir morbide.

Depuis 2 ans mon mari se drogue et notre médecin parle de bipolarité. Note vie a complètement été bouleversée.

Si j'ai d'abord tenté de prendre le problème de face, je me suis vite rendu compte qu'il était trop complexe pour n'être attrapé par mes deux petites mains, que par deux petits bouts. Ne sachant que faire, je l'ai pourtant fait mais, j'ai foncé tête baisé sur le problème. Moi qui me croyait invincible, j'étais abasourdi. Je n'avais pas assez de force pour arrêter ce qui, de l'intérieur, rongeait celui que j'aime ou peut être plutôt, celui que j'aimais. Je ne parviens même plus à savoir si je l'aime encore et c'est en cela que la toxicomanie et la bipolarité sont tellement morbides. Rien de ce que tu en penses, rien de ce qui 'a été acquis ou compris ne l'est vraiment. L'humeur, la pensée et les comportements de mon conjoints sont tellement variables d'une heure, d'un jour ou d'un mois à l'autre qu'aucune stabilité n'est possible. Entre phases de montée, phase d'explosion et phase de remords, c'est dans un véritable abysse émotionnel que mon mari nous a engouffrés.

Mon monde s'est écroulé et même si tout semble laisser croire que c'est de sa faute, je me questionne, me culpabilise. Quelle est ma part de responsabilité, suis ou ai-je été trop exigeant? Nous avons eu de gros changements dans notre vie et j'ai toujours tendance à vouloir tout contrôler, et que tout aille vite, parfois au détriment du bien être de mes proches et de moi même.

La culpabilité me ronge au moins autant que la détresse dans la quelle nous plonge la toxicomanie de mon mari et tous ses méfaits sur note vie (financier, psy, etc)

Si aujourd'hui je me fais accompagner pour essayer de découvrir ma part de responsabilité mais aussi ma façon de gérer tout cela, mon mari lui n'est pas dans une démarche de soin.

Pourtant, il se détruit, dépense son salaire en quelques jours (parfois moins d'une semaine). Par le passé il s'est déjà scarifié (il ne le fait pus car i la compris que cela pourrait être une cause d'hospitalisation. Il passe parfois des nuits entières à parler seul, m'insulter ou insulter le monde entier et quand j'appelle las secours et qu'ils arrivent il s'endort et fais semblant que tout va bien. Bien sûr, à ce moment, les secours voient bien qu'il y a un souci mais ne le trouvent pas assez dangereux pour le prendre en charge.

Aujourd'hui je suis perdu. Si je en parviens pas à l'aider, je dois me protéger.

Mais comment? On me parle de déposer plainte pour harcèlement moral ou violences psychiques mais j'ai

peur que cela lui pose des problèmes. même si depuis peu je me vois comme une victime, je ne le vois pas comme un agresseur mais comme une personne malade, en souffrance.

Des soins donc? Oui mais il ne veut pas. Et même si il existe des procédures pour obliger un tiers à se soigner cela me semble juridiquement très compliqué. sans parler du fait que :a non adhésion à des soins voue le soin à l'échec.

Un divorce alors? Oui mais je gagne à peine plus que ce qu'il ne faut pour l'aide juridictionnelle et un salaire pour deux ne me permets pas d'engager des frais d'avocats.

Je suis perdu, sous anti dépresseurs depuis 3 mois, moi qui ne comprenait pas avant l'utilité de ce genre de traitement.

J'espère trouver des personnes vivants ou ayant vécu le même genre de situation afin d'obtenir des conseils.

Merci et belle journée à vous.

je culpablise, quelle est ma aprt de responsabilité?

1 réponse

Profil supprimé - 02/07/2019 à 11h11

Bonjour, vous vous demandez quel est votre part de responsabilité ce qui est normal.Je me demande si votre mari songe à la sienne pour être honnête.
Peu etre est il insouciant .
Ou alors aveugler par l'appétit dévorante que peu vous soumettre cette drogue. La cocaïne d'après ce que j'ai compris.
Il faut absolument qu'il se mette dans une démarche de soin ou d'arrêts progressif mais ca passe d'abort part une bonne prise de conscience.
Vas t'il falloir qu'il continue à foncé tête baisser jusqu'à ce prendre le mur en plein visage pour qu'il l'ai cette prise de conscience ? Comme pour la plupart des toxicomans..
Il faut qu'il percute parce que sinon ca finira mal.
Jai 29 je suis sous méthadone, accro aux benzodiazépines ,à l'alcool par le passée mais j'ai reussià a m'en défaire , je suis également usager de cocaïne mais en shoot. Mais desormais je ny pense même plus à la cocaïne. Que rarement. Tellement.cet drogue me répugne désormais. ca va bien maintenant je fait beaucoup de sport et de travaille de développement personnel ma vie n'a plus rien a voir avec celle que je menait avant, en toute insouciance . Mais ca ma couter très chère, famille ami(e)s travail ,logement . La total. 3 ans de rue
Il faut absolument qu'il se remette en question et très sérieusement.. Sinon il vous perdras, vous le perdrez et au fil du temp il perdra tout s'il il continue cet drogue. Elle est vraiment destructif et croyez moi jen sais quelques chose. J'ai connue et je connais beaucoup de cocaïnoman, il sniff et puis il la fument et devient accros au crack. Dans ma ville (dijon)c'est comme une épidémie cette merde. Elle détruit la vie de beaucoups de mondes. Que ce soit les consommateurs ou leurs entourages. En plus de 10 ans j'en ai vu qu' un seul sent sortir. Mon ancien meilleurs amie. Et c'est uniquement par la prise de conscience que peu survenir le boulversement de ce processus de destruction.
Une très forte prise de conscience . Ce qu'il en résultera une volonté. Cet drogue à une très forte emprise sur le système nerveux, au fond de lui il doit savoir ce qu'il veut . Il lui faut l'exprimer. Dans ce que vous dite il à l'air tellement insouciant que j'ai bien peur que ce soit à vous de faire déclencher en lui cette prise de conscience ,désoler de dire ca de cette manière mais il va falloir le bousculer si vous ne voulez pas le perdre.

Lui faire prendre serieusement conscience de ce a quoi il s'expose. Sans lui dire directement et surtout pas en gueulant. Mais en passant plutôt par l'amour la tendresse et surtout l'empathie mais il devra savoir naturellement que cela ne peu pas durer. Et qu'il n'est pas la seul victime dans cet histoire.
Apres s'il veux faire l'expérience de voir ce qu'il ce passe dans la vie à la maniere d'un cavalier lâchant les rennes de ses chevaux et s'en allant dormir dans la cariole ou toute insouciance. Qu'il le fasse mais si c'est à son détriment et au votre au reveil l'insouciant pourrait devenir des plus soucieux.
Comprenez que votre part de responsabilité est ce quel est mais quand on se comporte de manière méprisable on fini forcément par devenir mépriser.
Plus vous tenteré de vous aidée vous et lui et moin vous aurez à culpabiliser si au final ca fini mal. Même si vous vous trompez de manière de vous y prendre . Du moment que l'intention est bonne. Gare à cet dernière phrase car elle est à s'y méprendre.
Bonne chance et tenez nous au courant de la suite cela me ferai plaisir.
Cordialement. .

Kevin