© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Petit-ami dans le déni face à sa consommation de drogues

Par Profil supprimé Posté le 28/06/2020 à 16h56

Bonjour,

Je me permets de vous écrire ici car je suis désespérée et désemparée face à ma situation actuelle. Cela va faire bientôt un an que je suis avec mon petit ami. Notre amour est grandissant et s'est solidifié pendant le confinement. Ce qui nous a amené à rendre notre relation plus concrète et officielle en aménageant ensemble. Puis nous avons aussi récemment adopter un petit chaton. Sauf que derrière ce beau portrait de jeune couple idéal, se cache une part d'ombre de plus en plus pesante.

Je savais depuis le début que mon petit ami était un consommateur « occasionnel » de drogues (Cocaïne et Cannabis). Cependant dans les débuts de notre relation, je ne disais rien à tout cela car je ne me sentais pas légitime pour lui dire quoique ce soit sur ses faits et gestes. Mais désormais, nous vivons ensemble et cela m'affecte au quotidien. Et d'autant plus depuis qu'un de mes parents a eu un cancer décelé. Il va devoir se battre pour vivre et à côté j'ai mon compagnon qui prend ces choses toxiques et s'empoisonnent la santé. Ce qui me rend malade et m'assomme d'autant plus de la situation familiale actuelle.

Je fais de mon maximum pour ne pas entrer dans un confit avec lui, car j'estime être une personne pacifique, ouverte d'esprit, compréhensive, à l'écoute et avec qui on peut échanger de tout sans crainte d'être jugé (mon côté hypersensible / sauveuse).

Vu que cette situation m'affecte de plus en plus, j'ai décidé d'essayer d'en discuter avec lui, de savoir d'où cela venait, ce que cela cachait (un éventuel mal-être ou juste une simple addiction sans raison particulière), quelle quantité il consommait. Le peu que j'ai pu obtenir comme information c'est qu'il en prend « que » pendant les soirées, une consommation festive à ses yeux (qui reste une consommation). Et il voit cela comme un « exutoire » par rapport à sa situation professionnelle dynamique (il travaille dans la restauration). Il m'a dit qu'il a commencé il y a 3 ans environ, quand il travaillait dans un restaurant où ça se passait mal et il cumulait à l'époque un deuxième travail sur les marchés, ce qui faisait des semaines très chargées. Il m'a aussi dis que c'était peut-être un moyen de se vider la tête vis-à-vis de son enfance « merdique » même si, jusqu'à maintenant, il ne m'a jamais rien raconté et refuse d'en parler. Il est partisan du : le passé est passé, cela ne sert à rien de revenir dessus.

Autre problème, il embarque ses amis dans cette consommation. Enfin, on peut même dire qu'ils s'embarquent tous mutuellement dans ces excès de consommation.

Il n'estime ne pas avoir besoin d'aide. Je trouve pourtant des mouchoirs de sang souvent dans nos poubelles (il prétexte que c'est parce qu'il se mouche trop fort..).

Il ne me dit pas toute la vérité, j'apprends souvent la « vérité » par la bouche des autres. Par exemple,

dernièrement nous avons eu une grosse soirée avec ses proches. Il s’est absenté une heure prétextant aller chercher une bouteille pour refaire un cocktail pour la soirée. Sauf que l’achat devait s’effectuer dans la même ville. Après mon appel (car tout le monde me demandait où lui et ses amis étaient passés), il a prétexté que c’était long car le commerçant ne prenait pas de liquide donc ils avaient du retirer de l’argent, d’où leur retard. Mais ce n’est qu’après son retour, en parlant avec un de ses amis qui l’avait accompagné, que j’apprends qu’ils s’étaient arrêté sur un parking boire des bières pour discuter entre eux, d’où cette longue attente.
Et cela je l’apprends de la bouche d’un autre. Ce qui me fait vivre cela comme une trahison, car ne pas dire toute la vérité revient à mentir pour moi. Mon petit ami est plus loyal envers ses amis, qu’envers moi, sa petite amie avec qui il souhaite avoir un avenir. Du moins c’est ainsi que je ressens cela. Il n’a pas conscience de ses actes et ses conséquences que cela peut avoir sur moi, sur nous.

Cela est triste à dire mais dans ces conditions, j’ai du mal à croire en un avenir pour notre couple, car je tolère de moins en moins ses écarts de conduite alors que je me bats pour que mon parent malade reste en vie (traitement cancer). Je me dis que cette situation n’est pas anodine à mon manque de tolérance vis-à-vis du problème de mon compagnon, mais même en ayant conscience de cela et en faisant des efforts, je ne supporte plis cette situation.

Car je perds toute confiance envers lui car il ne me dit pas tout.. Même certains de ses amis viennent me voir me disant qu’il prend beaucoup plus de drogues que ce qu’il me laisse entendre..

Je suis désemparée, perdue. Je ne sais plus qui croire, qui écouter.

Je l’aime de tout mon cœur, éperdument et je ne veux pas le perdre.

C’est égoïste de vouloir lui imposer quoique ce soit mais je lui ai dernièrement posé un ultimatum pour qu’il arrête cette consommation de cocaïne d’ici nos 1 an, car je ne peux pas envisager un avenir solide avec quelqu’un qui prend ce genre de drogue et qui a un comportement à risque.

Il dit entendre ce que je dis, qu’il va changer, mais il n’entreprend rien et estime ne pas être dépendant, donc ne pas avoir besoin d’aide.

A défaut d’avoir un avenir avec lui, j’aimerai l’aider à sortir de cela, même si ça doit mettre en péril notre couple. Car sa santé est plus précieuse que le reste.. Mais je ne sais pas comment m’y prendre pour l’aider. Comment lui faire réaliser qu’il a un souci, qu’il met en péril sa vie, sa carrière professionnelle, ses relations amoureuses (son ex l’a quitté pour cela).

Aidez-moi svp.

9 réponses

Moderateur - 29/06/2020 à 15h37

Bonjour Blueee,

Merci pour ce long témoignage.

Vous vous mettez en fait dans une position difficile pour plusieurs raisons :

- vous voulez "réformer" votre petit ami pour qu'il soit conforme à votre conception de ce qui est "bien" pour

sa santé

- vous exigez de lui une transparence totale sur ce qu'il fait mais vous n'êtes peut être pas prête à entendre qu'il souhaite continuer à se droguer occasionnellement ou alors s'il vous disait cela vous mettriez en balance votre couple (vous êtes déjà en train de le faire en fait). L'épisode de la "sortie" pendant la soirée est caractéristique du fait qu'il préfèrera vous mentir pour éviter votre désapprobation. Cela ne veut pas dire qu'il ne vous aime pas mais plutôt qu'il n'est pas près à renoncer à ses moments entre "potes" (pour lesquels il n'est pas certain d'ailleurs qu'il n'y ait eu "que" de l'alcool si ce sont les copains avec lesquels il a l'habitude de fumer du cannabis ou prendre de la cocaïne).

- vous lui fixez un ultimatum auquel il ne lui sera pas très difficile de se conformer en apparence jusqu'au jour où vous découvrirez qu'en fait il vous "ment" et continue à consommer. Nous sommes à peu près certains que c'est ce qui va se passer parce que vous décidez pour lui, qu'il ne manifeste de son côté ni la conscience d'une consommation "problématique" ni l'envie d'arrêter et enfin parce qu'il n'a pas forcément envie de renoncer à ses copains de "soirée" pour l'instant.

Cela ne veut pas dire que vous n'avez pas raison sur le fait qu'il prend certains risques pour sa santé. Cependant vous plaquez votre angoisse sur la situation et c'est la votre, pas la sienne. En l'occurrence la cocaïne n'est pas cancérogène et pour ce qui est du cannabis cela peut l'être à long terme mais surtout à cause du tabac fumé avec et des joints qui favorisent l'absorption de goudrons. Il y a d'autres manières de consommer le cannabis qui ne sont pas cancérogènes (space cakes, vaporisateurs...).

Mon conseil serait que vous vous centriez sur vos besoins plutôt que sur des solutions que vous fabriquez pour lui. Vous le dites tout au long de votre message : vous êtes inquiète, vous avez peur. Vous avez peur pour la santé de votre parent qui a un cancer et vous avez peur par extrapolation pour sa santé à lui. Le besoin fondamental que vous avez c'est d'être rassurée. Et c'est cela que vous devez faire : exprimer votre besoin d'être rassurée et lui demander de vous aider, mais en abandonnant la partie où vous lui dites précisément comment faire. Demandez-lui de vous aider à être rassurée mais ne lui demandez pas d'arrêter toute drogue pour ce faire car il n'est pas vraiment prêt à entendre que c'est un problème pour lui. Par exemple tout le monde sait que le tabac est cancérigène. Cela n'empêche pas que beaucoup de gens fument. Le centre de la question n'est pas ce que cela fait à la santé mais plutôt si on est motivé pour se passer des plaisirs ou avantages que la consommation de drogue nous procure. Et pour l'instant, même s'il vous aime, il n'en voit pas l'intérêt et le lui imposer serait empiéter sur sa liberté.

En revanche, comme vous êtes en couple et semblez très amoureux, votre levier c'est de lui exprimer votre besoin et de lui demander de l'aide. On est bien souvent beaucoup plus prêt à aider l'autre, surtout si cet autre est son amoureuse, que de s'aider soi-même. Encore une fois, pour que cela marche, il faut le laisser libre de sa réponse. Il y a en fait 1000 manières de pouvoir satisfaire votre besoin d'être rassurée. Certaines peuvent être en lien avec sa consommation de drogues, d'autres non. Mais en tout cas laissez-le vous entendre, choisir, agir pour vous.

Lorsque vous vous adresserez à lui dites "je", transformez ce qui vous pose problème en besoins qu'il soit réellement en mesure de satisfaire. Demandez-lui de l'aide. Ne cherchez plus, pour le moment en tout cas, à parler directement de ce que vous considérez être son problème alors que lui ne voit pas cela comme ça.

N'hésitez pas à revenir pour en discuter.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 04/07/2020 à 07h28

Bonjour Blueee,
Je compatis avec vous car mon fils a un peu le même genre de comportement, en revanche il n'a jamais voulu en parler avec moi et je trouve que c'est une preuve de la confiance qu'il vous accorde d'en parler avec vous , probablement car vous êtes une personne ouverte et aussi parce que vous l'aimez.
Moi aussi j'aime énormément mon fils et d'après les conseils que j'ai eu il est important de ne pas juger votre ami. En revanche je comprends très bien que vous hésitez à vous engager dans cette relation car il ne fait pas preuve de la volonté d'arrêter sa consommation. Par conséquent vous risquez d'avoir à faire face à un avenir compliqué si vous persévérez.... Je constate que comme l'on fils il est dans la restauration et il semblerait que malheureusement ce métier soit propice à la consommation de drogues. Peut-être pouvez-vous lui proposer d'envisager un changement professionnel ?... Je sais que c'est compliqué mais ça pourrait être une façon de l'amener à se remettre en question, et à diminuer sa consommation.
Mon fils semble avoir enfin compris cela et commence à y réfléchir. Ce sera sûrement positif s'il y arrive....
En tout cas je vous souhaite de trouver la manière pour arriver à l'aider sans le juger, et je crois que vous en êtes capable.
Je vous souhaite bonne chance et bon courage !
Pachamama

Profil supprimé - 09/07/2020 à 08h25

Bonjour au Modérateur,

Merci d'avoir répondu tant à ce témoignage qu'à mes messages privés. J'essaie tant bien que mal de suivre vos conseils mais ce n'est pas tous les jours évident. J'ai même parfois l'impression que notre couple fonce droit dans un mur. Il ne comprend pas encore mon besoin d'être rassurée, mais, d'un autre côté, il s'ouvre davantage, se confie plus et il me parle plus en détails de son passé. J'espère vraiment que les efforts suivront. En attendant je me concentre sur moi et je prends de la distance, du recul, avec lui et toute cette situation oppressante pour moi, afin de me protéger et de ne pas détruire notre couple. Mais je sais que je ne pourrais pas "me battre" seule indéfiniment. Si la situation n'évolue pas et qu'il reste dans le déni, à me donner un sentiment d'insécurité et de souffrance constant, sans y remédier malgré mes demandes, j'arrêterai notre relation, je n'ai pas la force de supporter ça des années...

Il ne reste plus qu'à attendre, espérer et aviser !

Amandine77 - 28/06/2023 à 17h02

Bonjour,

Même si ces messages sont de dates lointaines , j'ai bien quelques questions
déja comment votre histoire a t-elle évolué ?

et j'ai une question sur le principe de liberté : effectivement en terme de bienveillance et pour le bien de tous, personne n'a à imposer un modele de vie, le bien le mal . ce qui compte c'est nos propres limites à rester dans cette relation, malgré que cette situation nous ronge et n'a rien de normal .

Etant en couple avec une personne toxicoman (coke) et alcoolique avéré , j'essaye de lâcher prise , c'est à dire lâcher tout contrôle de ces absences (pas de questions pas de reproches) pas d'allusion déplacée parfois un peu d'humour ou de l'info sur sa santé (tu savais que la coke monte la pression artérielle et créer une accélération du coeur ?) , j'évite effectivement toutes sortes de disputes ou agressivité qui existaient avant quand je tentais de parler du sujet même en mode bienveillance ..

par contre au bout de trois semaines, le résultat c'est qu'en laissant toute liberté sans contrainte ... je ressens

qu'il s'enfonce encore plus ... ce qui me rend malade par ailleurs quand je me retrouve seule .

bref par expérience , les ultimatum, les "faut envisager d 'arrêter , je confirme ca ne marche pas . J'ai fait aussi je m 'inquiète .. ca a ouvert le dialogue et un discours plus optimiste .. mais ca n'a pas tenu ...

La j'en suis donc au lâcher prise , comme je vous le dis pour l'instant c'est la débandade avec tout son lot de mensonges .. le déni est toujours la et bien ancré ...pas d'ouverture
Vous pensez que les choses peuvent évoluer à l'inverse à un moment donné ?

MorganeP - 03/01/2025 à 10h05

Bonjour Amandine77,

Je m'inscrit ici, car je suis dans le même état que tu étais au moment où tu écris le message.

Jaimerai savoir comment tu as, vous avez évolué?
Ou t'ont mené tes expériences?

Que ca fait du bien de se sentir moins seul.

Rosa - 05/01/2025 à 20h03

Bonjour Morgane j'écris aujourd'hui car je suis dans la même situation je suis désemparée
Mon copain avec qui je suis depuis un peu plus D1 an est addict a une drogue dure et au jeu d'argent (casino etc..)
Je ne le savais pas et les découvertes au fil des mois c'est très difficile à vivre que des promesses non tenues , me demande de l'argent lorsquil a tout perdu
Je me sens très seule face a cette situation..si jamais nous pouvons partager nos expériences et nos conseils meme si j'avoue être totalement dépassé par la situation..

Rosa - 05/01/2025 à 20h20

Bonsoir j'avais essayé d'envoyer un message pour partager mon expérience mais je ne le vois pas dans le fil alors je reprends avec plus de détails
Je vis également un situation compliquée avec mon copain avec lequel je suis désormais depuis un peu plus d'un an
Je lis vos témoignages et me retrouve dans pas mal de situations
Et je dois dire qu'arriver a ce jour je n'ai jamais était aussi bas .. j'ai appris au cours de notre relation qu'il continuait a prendre de la drogue dure et a jouer de grosses sommes au jeu d'argent (casino, pari etc) quite a TOUT perdre ..
Au début je pensais que en étant présente et en l'aidant a retrouvé le "droit chemin " car je vis dans un milieu familial et amical loin de toutes sortes d'addiction ça irait mieux mais je me suis vite rendu compte que je ne suffirai pas a le faire changer
Je les aidé dans de multiples démarches sociale et santé je lui est prêté de l'argent pour qu'il puisse débuter une vie "normale " et sans stress mais aujourd'hui rien a changer ..
Chaque fois qu'il fait une grosse connerie comme il dit c'est a dire perdre toute sa paye ou rentrer complètement défoncer a la maison il s'excuse me promets que c'était la dernière fois je tombe dans le panneau a CHAQUE FOIS .. Et quelques temps plus tard ça recommence...
J'ai également tout essayer , je gardais sa conso et c'était moi qui lui la "distribué" pour gérer la quantité, j'avais sa carte bancaire etc .. mais ça a marché quoi une semaine...

J'ai essayé l'ultimatum également mais rien il me promet quil ne recommencera plus jamais puis trois jours après le cauchemar recommence..
Et moi.. ,moi je n'arrive pas a le quitter car je l'aime et refuse de me dire que c'est "peine perdu " .. je me sens seule face a cette situation mes proches ne sont pas au courant de cette situation de peur de leur réaction
Si jamais quelqu'un me comprends et a vécu ça aidez moi svp ....

Llowe - 06/01/2025 à 12h54

Je ne comprends pas la réponse du modérateur qui en gros dit temps qu'il ne veut pas vous ne pouvez rien.

Je suis dans la même situation mais depuis 8 ans, je suis très patient mais j'arrive je pense au bout.
Malgré les discussions, rien ne change, il ne comprend même pas qu'il me fait du mal en même temps (entre l'argent qu'il me doit, et psychologiquement voir quelqu'un se détruire), les promesses d'arrêter mais ne jamais chercher de solution.
J'en parle à des amis et j'en ai informé sa famille aussi car je ne pouvais plus seul.
Il se drogue cocaine, herbe et alcool, il s'enferme dans la salle de bain des soirées entières, ou même des journées entières.
Il me ment en permanence.
Il demande parfois de l'aide mais n'en veut pas vraiment et on ne peut pas le forcer à être suivi.

Je ne sais plus du tout quoi faire et c'est moi maintenant qui déprime de plus en plus

Amandine77 - 28/01/2025 à 00h07

Bonjour Morgane,

Je suis pleine d empathie envers toi si tu es dans ma situation du mois de juin.
C est drôle quand je relis mes messages ..ça me rappelle par tout les moments par lesquels je suis passée.

Il a fallu que je bataille contre moi moi même et le sacre dilemme accepte le tel qui l est ou pars même si tu l aimes.
Je suis restée , puis partie puis revenue puis repartie ... Un fiasco total qui ne faisait qu empirer la situation.

Malgré tout on part en vacances même scénario qu a chaque fois 2/3 jours repos ..ensuite agressivité ... Bred une semaine de congé gâchée et après on peu profiter .. j exprimé mon besoin en rentrant que ça va être compliqué si tout recommence .je ne sens plus la force de tenir .... Résultat ? Des le lendemain de notre retour c est reparti .... Et en a suivi le même schémas ..sauf que un mois et demi plus tard on lui diagnostic un cancer

Ben vous savez quoi ? Ça a fait réduire les conso mais en rien l arrêt. . Il a fallu que les.medecins oui explique que non les traitements et la drogue ne faisaient pas bon ménage !!!!

Bien là tu comprends que c est une maladie la dépendance ...

Je suis toujours là avec mon amour ma bienveillance et souvent ma solitude.

L experience... M a appris que mes intuitions s'avéraient juste a chaque fois. Que par amour on supporte (pas accepter) des choses que nous n aurions même pas imaginer.
Les mensonges c est le plus dur. ..

Aujourd'hui je ne connais la suite de l histoire, est ce qu après les traitements il va s en sortir ..cancer et

addiction....
Je dors seule , je mange seule ..et quand je l écoute je n entends pas la culpabilité d être dans cette dependance,.le deni reste en place la maladie devenue le grand argument de la perte de poids y a plus de deux ans ...ect ect je ne vais pas m étendre pendant que moi je m'amuse à bousiller les pailles qui traînent ou les traces a gauche ou à droite . J énonce même pas les soucis d argent ...les convocations gendarmerie (suite prochain numéro)

Voilà Morgane accroche toi, essaye d avoir des petits moments pour toi ..moi enfin je commence à y arriver ..sortir avec les copines, me défouler à l extérieur..

Quand je vous lis je me dis que nous avons toutes le même profil : empathique , bienveillante ... Et nos yeux pour pleurer et nos besoins étouffés .

Alors la solution n'est peut être pas la séparation mais bien de prendre des temps heureux ou l on se vide le cerveau ... Et ne pas se dire qu'on est en train de perdre son temps et son énergie.

Des fois mon moral est au plus bas dans ces déprimes++ ..et puis je me reprends . Faisant mine que tout va bien mais à partir qu un homme vous ment , même par maladie c est compliqué de ne pas perdre l estime de soi .

Et il suffit d une étreinte (je parle de tendresse être serrer dans les bras) et de voir dans ses yeux qu'il a de l amour pour rester ...