© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Je vis avec un toxicomane et je ne sais pas comment réagir

Par Profil supprimé Postée le 10/10/2020 05:08

> Bonjour Je vis depuis 6 mois avec un homme accro à la cocaine. Il a beaucoup diminué sa conso, il est passé de conso quotidienne à occasionnelle en soirée (2 fois par mois environ). C'est quelque chose qui me mets très mal à l'aise, je sais qu'il essaie de décrocher que c'est très compliqué, je sais les efforts qu'il fait au quotidien mais quand il en prends ca me chamboule totalement et je ne sais pas comment réagir dans ces cas là. C'est une chose que je ne comprends pas, que je ne conçois pas, je le tolère par amour, il a été franc dès le début de notre histoire, il m'a parlé de tout ca mais ce n'est pas mon monde. Ma plus grande peur est qu'il replonge petit à petit. Je sais qu'il a beaucoup de volonté mais est ce que cela va suffire ? Je sais comment il fonctionne, si je lui interdit il le fera en cachette, ses ex l'ont toujours fait et n'ont jamais réussi à le sortir de là, moi je l'écoute, je le soutiens, j'essaie de lui poser des limites mais je suis tellement mal vis à vis de ça que ca me ronge. Quand il est en soirée je rentre avant lui, je ne dors pas et j'angoisse rien qu'à savoir qu'il va consommer. Là en ce moment, il est encore en fiesta je suis rentrée depuis 3 h du mat et je boue, mes tripes se tordent., je n'ai qu'une envie c'est d'aller le chercher mais je sais qu'il va se braquer et mal le prendre donc j'angoisse seule à la maison en attendant qu'il rentre. Je ne sais pas quoi faire, pour lui et pour moi. Je ne sais pas comment réagir et agir. J'ai besoin de conseils. Merci

---

Mise en ligne le 12/10/2020

Bonjour,

Votre conjoint consomme de la cocaine depuis longtemps.

Nous comprenons que cette consommation puisse ne pas vous convenir, vous inquiéter. Pour autant, comme vous l'avez visiblement compris, vous ne pouvez pas l'obliger à arrêter s'il n'est pas prêt à ça.

Il a fait visiblement beaucoup d'efforts par rapport à sa consommation depuis votre précedente question. Cela n'a pas dû être facile pour lui. Effectivement, derrière une consommation de drogue se cache souvent un mal-être, une difficulté à gérer ses émotions, un besoin de lâcher prise.

Nous entendons vos peurs liées aux conséquences éventuelles de sa consommation, et au fait qu'il revienne à une fréquence plus importante. Pour autant, et vous semblez l'avoir compris, vous ne pouvez pas contrôler cela.

C'est certainement ce sentiment d'impuissance qui vous amène à nous écrire et qui vous rend si mal.

Dans un premier temps, il parait important que vous mainteniez un dialogue ouvert, dans le calme et non dans le jugement afin qu'il ne se braque pas, qu'il ne dévelloppe pas trop de défenses sur le sujet. C'est ce que vous semblez déjà faire et vous nous vous encourageons à maintenir cela.

Dans un deuxième temps, vous devez penser à vous, prendre soin de vous. Prendre du recul parait nécessaire afin d'identifier quelles sont vont propres limites, ce que vous êtes en mesure ou pas dans un couple tout en sachant que vous ne pouvez pas l'obliger à faire une démarche s'il n'est pas prêt ou s'il n'a pas envie de la faire.

Vous devez apprendre à vous protéger afin de ne pas vous retrouver dans des situations sources de stress pour vous, comme les soirs où vous attendez qu'il rentre. Vous pourriez essayer de modifier votre positionnement comme, par exemple, convenir avec lui, qu'il reste dormir chez un copain lors de ces soirées là et que vous aussi vous alliez dormir chez une amie. Cela vous permettrez d'être moins dans l'attente et de passer un bon moment, entourée de quelqu'un de confiance.

Si vous souhaitez que l'on échange de façon plus approfondie sur le sujet, nous vous rappellons que nos écoutants sont joignables tous les jours, soit par téléphone au 0800231313, de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet Drogues Info Service, de 8h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service