© Drogues Info Service - 3 septembre 2026

Forums pour l'entourage

Perdue, déçue et apeuré

Par Profil supprimé Posté le 27/02/2021 à 14h34

Bonjour,

Je suis avec mon conjoint depuis presque 3 ans. Il a eu dans sa jeunesse (il y a 7 ans je crois) des problèmes avec le jeu et la cocaine, il a était suivi et était rétabli,
Pendant le confinement, il a replongé, après de multiples et multiples mensonges il me l'a avoué, s'est mis à pleurer et à me supplier de l'aider ce que j'ai fait en contactant son ancienne psy qui lui a donner un rdv.
Depuis juin ma vie est enfer, mensonges, je me lève le matin avec la seule envie de chercher dans la maison s'il a de la cocaine et lui jeter à la figure. Il me promet qu'il veux s'en sortir , il va faire des tests d urine chaque semaine mais depuis des mois, ils sont tous positifs, j'ai sa carte bleu je ne comprend pas comment il s'en procure, il jure de vouloir sortir de cette m.... mais continue à consommer je ne comprend pas.
Cela joue sur ma santé, nous avons un appartement en commun , je l'aime , j'ai envie de l'aider mais je ne suis plus quoi faire ...

1 réponse

Moderateur - 18/03/2021 à 10h25

Bonjour Chaes,

Je suis désolé que vous n'ayez pas eu de réponse jusqu'à présent.

Le fait qu'il exprime parfois l'envie d'arrêter mais qu'il fasse tout le contraire montre d'une part qu'il est en souffrance, d'autre part que sa consommation le submerge actuellement. Il n'est probablement pas en capacité d'arrêter pour le moment. Il s'en sent incapable. Malheureusement votre besoin impérieux qu'il arrête, même s'il est légitime, ne fait que le renforcer dans son sentiment d'impuissance parce qu'il n'arrive pas à le satisfaire. Et une conséquence de cela c'est que vous êtes dans un dialogue de sourds et que vous vous retrouvez "perdue, déçue et apeurée".

J'aurais tendance à vous conseiller de vous assoir tous les deux autour d'une table dans un moment de calme et de poser sur papier la situation. Dans quel état est votre relation ? Qu'est-ce qui se passe de son côté, qu'est-ce qui se passe du vôtre ? Quels petits changements amélioreraient déjà un peu la situation ? Je crois qu'il est un peu tôt pour exiger qu'il arrête même si cela doit être un objectif de moyen terme. Mais si vous ne supportez pas la situation tirez-en aussi les conséquences.

Qu'il consomme ou pas votre premier objectif à deux doit être de mieux vous entendre et de mieux vous comprendre. Imposez-vous régulièrement cet exercice de vous poser à deux et discuter calmement, c'est

beaucoup mieux que de "réagir" dans les instants tendus.

A votre niveau votre objectif doit être de prendre soin de vous et de pouvoir mener votre vie aussi, de vous affranchir autant que possible de ses problèmes à lui. Comme vous le dites cela a un impact sur votre santé donc ne vous oubliez pas !!

Bien cordialement,

le modérateur.