© Drogues Info Service - 9 décembre 2025

Forums pour l'entourage

4 -ème dimension : découvrir que son conjoint consomme de la coke

Par Amoureuse Posté le 25/03/2021 à 21h12

4eme dimension, mon monde s'écroule quand je découvre 2 grs de Coke cachée dans la voiture avec un petit tube ...
J'ai du mal à croire ce que je vois, je me dis "il garde ca pour quelqu'un ..." c'était un jeudi matin
Le vendredi il n'y a qu'un pochon sur les 2 , le samedi plus rien dans la voiture .
Je ne comprends pas, je suis abasourdie. Je reste a la maison, lui est en télétravail aussi, je suis attentive, quand est ce qu'il en prends ? et ces bouteilles d'alcool que je voyais s'évaporer comme par magie, et ce débit de paroles, et ses difficultés a éjaculer , etc.etc.
Je refais le film a l'envers de nos 4 années de relation et vie commune ou je n'ai rien vu …
Je le questionne, tout va bien ? tu es toujours aussi amoureux heureux ? tout va bien ...je ne comprends pas .
Le lundi j'appelle Drogues infos services , je le recommande à tous . Ils m'ont aidé, expliqué et conseillé sur la façon d'aborder les choses avec lui .
J'ai pris mon courage a 2 mains et je lui ai fait part de ma découverte. Il est resté calme mais avec un visage sans expressions , puis m'a dit c'est "récréatif" .
Je ne vois pas ce qui est récréatif ni festif , a 45 ans , avec 4 enfants a nous 2, plus de sorties (covid) .Bref qu'y a t'il de récréatif a consommer tout seul chez soi en cachette de sa femme ? Quelqu un ici peut il m'expliquer ?
donc au début de la discussion, il dit qu'il a arrêté quand il m'a rencontré puis a repris mais n'a aucune idée de quand ni comment ! (est ce possible de ne pas se souvenir de ca ?!!!) pas de consomateurs dans notre entourage)
Puis au bout de 2 jours il dit finalement avoir arreté pas au début de notre histoire mais 1 an et demi après quand j'ai failli le surprendre .
Bon moi au final je pense que les seules fois ou il a arrêté c'est lors de nos voyages a l étranger, enfin je pense, enfin je crois, enfin je sais plus .
La confiance est rompue, j'ai l'impression qu'il a une maitresse cachée dans sa voiture, dans son placard, dans sa poche ...et qu'il peut aller l'embrasser quand il veut ! et cerise sur le gâteau que cette maitresse était la au début de notre histoire! Je ne lui ai pas demandé d'arrêter pour moi (cf conseils de la ligne tel de Drogues Infos)
Il m'a dit consommer depuis 2013 , acheter a coup de 2 grs mais je ne connais pas la fréquence ;
J'ai dit que je n'acceptai pas cette substance chez nous , je l'ai invité a se faire aider. Il me dit qu'il n'a pas de problème, que la Coke n'est pas une béquille, qu'il peut arrêter quand il veut.
D ailleurs il a arrêté depuis 20 jours (dit il) et RAS , pas déprimé, bois moins d'alcool mais a t il arrêté vraiment ? Comment le savoir ? Il est intelligent et a été malin discret toutes ces années , alors maintenant qu'il sait que je sais ...
Je suis en vigilance max, j'en rêve la nuit , j'ai peur de l'avenir, je suis angoissée , j'ai l impression de ne pas le connaitre .
Pensez vous vraiment que l on peut arrêter comme ca sans Craving, sans déprime , sans aide?
Merci pour votre aide et vos conseils

9 réponses

Profil supprimé - 27/03/2021 à 14h16

Bonjour,

Oui je pense que si la consommation n'est pas journalière et peu fréquente, on peut arrêter sans craving, aide, et sans déprime...

Il a peut-être besoin de cela occasionnellement car dans des moments de stress ou des moments de mal être il en prend pour se sentir mieux, plus fort mentalement, plus à l'aise dans son travail ou avec des gens...

Personnellement j'ai essayé cela avec mon mari qui m'a fait découvrir cela après une discussion sur les drogues en général et c'était "festif"...ensuite une fois, j'étais dans la salle de bain, au moins un an après cet épisode, et je vois dépasser sur le haut de la glace devant mois un truc...j'allonge mon bras, je touche le dessus du meuble...et je trouve un bout de verre grossièrement nettoyé et un petit papier...j'ai mal réagit et je lui ai dit qu'il me mentait, demandé depuis quand il en reprenait et si c'était souvent et surtout s'il en prenait déjà depuis l'épisode récréatif?

Il m'a avoué qu'en effet il en avais pis une ou deux fois après...mais que c'était fini. Il avait déjà pris ça pas mal de fois avant de m'avoir rencontré aussi ...mais je vais vous avouer que cela fait 19 ans que nous sommes ensemble et marié et je ne sais pas s'il en prend parfois en cachette au travail...ça se peut, et ça ne se remarque pas quand c'est occasionnel...surtout qu'il fume de l'herbe régulièrement et que ça, ça le calme...donc je reste avec ma petite pensée....une fois après cela aussi plusieurs mois après il avait saigné du nez et il transpirait...enfin comme je connais les signes, j'avais remarqué...et une autre fois j'avais trouvé un papier dans sa poche de jean et je savais que c'était ça...mais à chaque fois j'ai découvert cela avec beaucoup de mois d'écart.

Comme j'en ai déjà pris avec lui à d'autres occasions par la suite lors de fêtes, comme le nouvel an, vacances, st valentin....pour moi cela reste "récréatif" mais pour lui je ne sais pas...c'est difficile de détecter. Imaginons qu'il en a pris début d'après-midi, le soir ça ne se voit pas, il est normal, en plus il fume....

Ca me semble quand-même difficile d'arrêter du jour au lendemain sans autre compensation s'il prend ça depuis 2013 et à chaque fois par coup de 2gr (il faut savoir tous les combien de temps, toutes les semaines, tous les mois...) Il fume à côté? Si vous n'avez rien vu du tout jusque là c'est qu'il cache bien son jeu (comme le mien?) et que vous n'aurez jamais de soucis vu que jusque là, tout allait bien pour vous...ce n'est que depuis que vous avez découvert cela que vous vous inquiétez mais vous, vous ne risquez rien, c'est plus lui, il devrait faire attention à sa santé....

Profil supprimé - 27/03/2021 à 18h26

Bonjour
Votre message m’a touché, et je vous souhaite bon courage. Non, je ne pense pas qu’il puisse arrêter seul quand il le veut. Je vis la même chose avec mon mari, 45 ans et accro aux amphétamines depuis 6 ans...son comportement varie entre insomnie et survolté puis la descente où il dort la journée...idem, je ne m’en suis pas rendu compte de suite mais voyant son comportement changé, j’ai fouillé (Je sais que cela est dégradant mais je devais comprendre!) et là j’ai découvert ses sachets d’amphétamines ou autres, parfois je ne sais même pas ce que c’est !

Je l’ai confronté, il a d’abord été dans le déni total...puis m’assurant comme vous que cela le détendait ! Mais pourquoi ??? Je l’ai amener dans un centre d’addiction mais il n’a pas été honnête avec eux..j’ai bien compris que si cela ne venait pas de lui, cela ne servait strictement à rien !
Mais c’est difficile de ne pas agir et vouloir le booster ...c’est dur ! Et j’y suis encore, des hauts et des bas ...je sais qu’il est incapable d’arrêter seul, il a tenté à plusieurs reprises mais y retourne systématiquement...
Alors courage à vous...je compatis tellement face à cette incompréhension et impuissance !

Amoureuse - 29/03/2021 à 22h00

Choue41,Comil76, merci, vos messages me font chaud au cœur . C'est un sujet tellement difficile à aborder avec ceux qui ne le vivent pas, avec ceux qui vous connaisse mais ne connaisse pas cette facette ...
Vos expériences me font réfléchir et m'interroger.
Mon conjoint a je pense toujours consommé sans me le dire , je me sens trompé.
Dans une vie de couple, on peut être confronté a des "évènements de vie" qu' il faut affronter ensemble .
Mais là cette "maitresse diabolique " était la avant.
Pour répondre sur sa conso, je ne sais que ce que j'ai pu constater : 2 grs un jeudi , déplacement pro lundi mardi, rachat mercredi matin première heure .
Il ne veut pas en parler, en dehors de dire achat par 2 grs...mais tous les combien de temps ?
Il est évasif, fuyant sur le sujet . Depuis que nous sommes ensemble ses relevés banque ne sont pas envoyés par courrier , sa société lui demande , soi disant de changer le code de son tel très très très souvent .
et moi je suis devenue parano , toutes les antennes aux aguets .
J'ai trouvé petit tube pour snifer dans la voiture, dans tiroir de ses caleçons, dans petit tiroir ou il archive frais boulot, dans son sac de boulot ...
Pas glorieux en effet de fouiller, mais bon.
Il ne ma jamais dit "je n'en prenais qu' une fois par mois" ou " j'ai deconné ces 15 derniers jours " ou " c est le stress , covid, moins de boulot, télétravail "
donc difficile de savoir réellement sa conso .
Je trouve que le plus difficile c'est , bien qu'il m'assure avoir tout arrêté , j'ai parfois le sentiment qu'il en a pris , et si j'ose lui en parler (en disant ce n est pas le problème, besoin de savoir si mon ressenti est bon) , il me dit non pas du tout, j'ai tout arreté., donc moi e me sens très mal , enfin angoissée, déstabilisée et plus j'y réfléchis plus je pense que c'est le décalage entre mon ressenti et son attitude .
En plus il est passé en mode je vais bien tout va bien, rien n'a changé , je suis le même, tu vois que du coup c'était rien .(malgré tout, il dort beaucoup moins la journée, beaucoup plus la nuit, il a soif d eau , faim , ne transpire plus comme un fou au moindre effort)
Il sait que j'ai appelé Drogues infos Services , je l'ai invité à le faire.
Il a mit du temps , a téléphoné, plus pour me rassurer je pense. Il m'a dit ensuite que cela ne lui avait rien apprit et que pour lui la Coke n est pas une béquille, donc il n pas besoin de travailler sur lui .
Il suffit qu'il décide .
Vous avez l'air de vivre cette situation toutes les 2 depuis beaucoup plus longtemps que moi.
Comment gérez vous vos émotions, vos doutes ?
Au plaisir de vous lire et d'échanger. Prenez bien soin de vous .

Amoureuse - 22/06/2021 à 20h33

Me revoilà ... quelques mois après cette découverte.
Mr n a rien changé mais a pourtant soi disant tout arrêté .
Il n'est ni fatigué, ni énervé , ni déprimé tout comme avant …

Je trouve parfois des résidus de poudre , on en parle, il me dit que mon intuition est erronée, que c'est la poudre du pain , que je deviens folle ...
Bref , suis je folle ? Je me demande parfois

J'ai laché prise, fais confiance et voila de la poudre dans les wc , cela semble ne faire aucun doute, mais je n ose meme pas lui en parler, il va encore me dire que je délire complet , qu il a tout arrêté ...

Je ne vois pas ou il peut cacher , cela, ca me rend dingue car soit il a tout arrêté (et je delire en effet) ou ce n'est pas le cas et je dois le prendre en flag sinon il aura milles arguments , soit je finirai internée

chantage affectif et mensonges des personnes toxicomanes avec leurs proches ...

Profil supprimé - 23/06/2021 à 08h20

Bonjour,

Je suis solidaire avec vous et suis vraiment désolée pour vous...je me met à votre place, je peux imaginer l'état dans lequel vous vous mettez et l'angoisse de vos journées...le travail de recherche au quotidien afin de trouver une preuve et comment lui reparler de tout ça.

Mais vos premières impressions sont les bonnes et vous savez ce que vous voyez. Il faut arrêter de penser que vous êtes folle...si vous voyez des traces de poudre à quelque part comme dans les toilettes, ça ne pourrait pas être autre chose...sauf du talc? Non. La prochaine fois que vous trouvez une trace, ce que vous pouvez faire c'est humidifier votre doigt et goûter...au pire ce sera de la farine de pain comme vous dites. Ne vous inquiétez pas ce n est pas juste en goûtant un mini truc comme ça qu on tombe dedans. Si vous sentez dans votre bouche que c'est amer et même parfois que ça anesthésie un peu la langue et ça par assez vite.

Pour moi s'il en prend par 2gr et souvent, 1 fois par semaine, c est déjà beaucoup 2gr par semaine et 1gr c'est plus ou moins 80 euros. Donc regardez voir les retraits compte et si le compte ne bouge pas, c'est qu'il en vend ....

Le fait qu'il ne soit ni énervé, dorme normalement et pas stressé m'étonne s'il en prend régulièrement sauf s il compense avec autre chose (alcool ou canabis ou shit ou autre).

Si vous en retrouvez des traces à quelque part et que vous avez goûté, au moins vous pouvez lui dire que vous avez goûté et que vous savez que c est cela car vous en avez parlé avec quelqu'un sur drogues info service et la personne vous a décrit exactement la chose.....ou que vous aviez regardé la définition qui dit que ça a ce goût...

Bonne chance.

Profil supprimé - 24/06/2021 à 07h23

Bonjour Amoureuse j ai lu votre message et je me retrouve complètement ds ce que vous vivez. Moi aussi j' ai découvert que mon conjoint se droguait cocaïne héroïne après 12 ans de vie commune et un enfant. On se sent comme impuissant, dégouté et puis on ne comprend pas.qu est ce qui ne va pas on a tout pour être heureux une fille en bonne santé, une maison, un job.... Pourquoi ???? Et puis moi je culpabilise d avoir mis au monde un enfant qui va devoir subir les conséquences de tout cela: disputes, voir son père malade, pas de vacances (parce que les finances on en parle????) et peut être même finir par une séparation.
Comment j ai pu ne rien voir???
Je suis totalement perdue j ai même plus envie de continuer à l aider car en effet il a fait une cure mais il a recommencé un mois après. Et puis comment lui refaire confiance ? C est impossible il a cassé quelque chose entre nous.
Voilà tout ça pour vous dire que vous n êtes pas là seule mais évidemment c est toujours les femmes et les

enfants qui trinquent, comme j' ai pu le voir ds les messages.... Les mecs sont de réels égoïstes. Courage à vous...

Profil supprimé - 30/06/2021 à 16h17

Bonjour Amoureuse et Hellohello
Quel découragement de lire vos posts…6 ans pour moi que cela dure ! Des hauts, des bas…des années de mensonges où j'ai également eu droit à la farine du pain, du talc..où il m'accusait de paranoïa, à en devenir folle ! Mais non je le l'étais pas, j'ai bien tout découvert et même en lui montrant, il a tenté de nier ! Un comble ! Récemment, il m'a annoncé vouloir arrêter et devoir faire une transition…en fumant de l'herbe, du cannabis ou autre !
Mais une addiction en remplaçant une autre, il en fume peut-être une vingtaine par jour…est complètement déchiré, déprimé. Je ne sais plus quoi faire, je suis démunie…j'ai tout essayé, la méthode douce, la dureté, la fermeté…rien n'y fait ! On en souffre tous et je sens que de mon coté, je ne supporte plus son addiction ! Je ne sais plus quoi faire, quoi dire ! Je subis, on subit !
Je pense qu'il doit toucher le fond et seulement quand il en aura décidé il arrêtera ! Mais moi, nous de notre côté, je ne sais pas si cela est encore vivable !
Je ne peux que vous souhaitez bon courage..mais c'est vraiment une belle saloperie cette drogue !

Profil supprimé - 30/06/2021 à 21h42

Hellohello, ce que vous dites est vrai, mais j'apporterai une seule modification, l'addiction n'est pas une spécialité masculine dans un couple, faîtes moi confiance.

Amoureuse - 01/07/2021 à 12h36

Merci a vous tous pour vos réponses et partage d'expérience, cela aide a se sentir moins seule face à cette epreuve !
La confiance est la base d'une relation de couple , elle est fortement ébranlée lorsque l'on vit avec quelqu'un de dépendant à des substances .

Moi depuis ma découverte de sa conso coke (février 2021) , je refuse de voir ses amis consommateurs , que l on ne voyait d ailleurs pas souvent (1 a 2 fois par an)
je lui ai dit que je pensais que ces amis le tirait vers le bas .

Il ne s est pas opposé ... puis il il y a quelques jours a proposer qu on les invite .
Face a mon silence , il m a dit "va falloir que tu arrêtes avec ca "
c est le monde a l envers ... que j arrête quoi moi ?
il fait semblant d avoir tout arrêté , mais picole autant que quand il en prenait et a eu une période (d 'arret reel peut etre ????) ou il s etait mis a fumer de la CBD

Bref zéro preuve dqu'il consomme encore , a part traces de poudre par période , pas accès a ses relevés bancaires et certains jours mon intuition est sure : il en a pris .
c'est aliénant en fait comme situation

A ceux et celles qui le peuvent : partez , vous ne sauverai pas votre conjoint, il doit le décider lui

J'ai fini par en parler a mon médecin traitant qui m'a dit : "par expérience les cocaïnomanes mentent tout le temps et si il a été capable de tout arrêter du jour au lendemain sans aucun effet indésirables, qu' il passe e voir et m explique ... en 30 ans de arrière je ne l'ai jamais vu "

Bon courage à tous , écoutez toujours votre intuition , ne cédez pas au chantage affectif de votre conjoint