© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

besoin d'échanger...

Par Profil supprimé Posté le 13/08/2021 à 18h59

Bonjour à tous et à toutes. C'est la première fois que je me lance sur ce genre d'échange. Je sais pas trop par où commencer. Alors voilà j'ai 20ans, non fumeuse et je déteste l'alcool, en couple et amoureuse depuis l'âge de 16ans, soit depuis 5ans avec mon premier amour, ma petite merveille. Mon conjoint a un passé plus que difficile, depuis que je l'ai rencontré je savais que c'était un fumeur de joints, je l'ai pris comme il était. Au fur et à mesure j'ai découvert que c'était une addiction, qu'il avait une rage immense en lui. C'est un homme qui est en grande souffrance, il n'est pas entouré de sa famille, a très peu d'amis. Il n'a jamais voulu se faire aider ... Il m'a toujours dit que depuis le jour où je suis rentré dans sa vie je l'ai "sauvé". Mais bref... sa souffrance prend le dessus , et des fois il me tape des crises énormes à taper sa tête de colère, il dit qu'il sans veut, qu'il est en colère contre lui, il frappe ses poings dans les murs et j'en passe (non il ne ma jamais au grand jamais touché). Mais ca m'impressionne car j'ai était élevée dans le calme et la communication. Après il pleur des H... fume et ca redescend. Et quand il n'a pas de tunes ou de quoi fumer c'est crises sur crises et j'ai peurs de mes mots mes gestes, peur que ca déclenche une nouvelle crise. depuis Décembre nous avions aménager ensemble, mais depuis peu je suis retournée chez mes parents. Nous sommes "séparés" pour le moment. Il m'a enfin parler d'aller voir un psy, il veut changer, me récupérer. J'ai un peu peur quand même. Je suis infirmière, enfin dans quelques moi, et quand je veux l'aider il dit que je me prend trop pour mon rôle de professionnelle et non de petite copine. que je le considère comme un patient... je sais plus quoi lui dire et comment l'aider... Merci si vous me lisez. Je serais ravie d'échanger avec vous et de répondre à vos histoires.

1 réponse

Moderateur - 17/08/2021 à 15h03

Bonjour Emma,

Vous ne résoudrez pas ses problèmes. Cela ça dépend de lui et de ce qu'il entreprend pour essayer d'aller mieux. Ce qu'il doit réaliser c'est notamment qu'il a probablement besoin d'aide. Ne pas vouloir se faire aider alors qu'il fait de telles crises et qu'il a beaucoup de "haine" est un risque important pour que la situation continue et peut-être même pour qu'elle se dégrade. Son mal-être est intérieur, il vient de lui et de son histoire. Pouvoir en parler et se faire aider permet d'extérioriser cela pour s'en saisir ensuite et mieux vivre avec. En restant seul il risque surtout de ressasser. Et le cannabis n'est pas une aide dans ce contexte même s'il doit l'apaiser aussi.

Vous êtes dans une situation très délicate par rapport à lui, assez piégeante pour vous. En effet vous êtes indubitablement son facteur de stabilité dans une vie chaotique, vous l'aimez et vous avez envie, c'est bien naturel, qu'il s'en sorte. Vous êtes donc a la fois dans une position de "sauveuse" et dans une situation ou vous ne devez pas/pouvez pas l'être. Votre amour pour lui et votre instinct de soignante vous poussent vers lui

mais attention car vous risquez d'y laisser des plumes.

Vous pouvez le soutenir dans toutes ses démarches pour "aller mieux", n'hésitez pas à le faire. Mais ne perdez pas de vue aussi vos propres limites et vos émotions. S'il ne vous respecte pas, s'il est violent soyez ferme sur ce que vous acceptez/n'acceptez pas. Évitez, par amour ou parce que l'excusez à cause de ce qu'il a subi, de trop en accepter. Et surtout ne vous enfermez pas seule avec lui et son problème. La démarche que vous faites ici de vouloir échanger est tout à fait ce qu'il faut faire. Aussi n'hésitez pas à en parler autour de vous ou à des professionnels : pour prendre du recul et ne pas vous laisser happer.

Sur le plan des addictions, vous pouvez vous renseigner auprès d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) dont l'aide est pluridisciplinaire (médicale, psychologique, sociale). Les consultations sont gratuites et s'adressent aussi bien aux usagers de drogues qu'à leur entourage, mais indépendamment les uns des autres. Si vous souhaitez des adresses nous pouvons vous en donner par téléphone, par chat ou par la rubrique adresses utiles de ce site.

Nous vous souhaitons de trouver beaucoup de bonheur auprès de lui mais restez lucide sur le fait que c'est à lui de se prendre en main en premier lieu.

Cordialement,

le modérateur.