© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour l'entourage

Rechute ou pas?

Par Profil supprimé Posté le 29/09/2021 à 06h34

Bonjour à tous,
Mon ami est un poly consommateur en particulier méthadone injectée et cocaïne. Cela fait un an qu'il me promet de s'en sortir. Depuis un mois et demi il n'a pas injecté. Mais hier il a craqué et acheté de la cocaïne. Cela faisait deux mois qu'il n'en avait pas pris selon lui. Je n'en peux plus et lui ai dit que je n'avais pas la force de rester si il continuait et que si il continue je ne serais pas en mesure de rester... Et la quand j'ai appris qu'il a a nouveau acheté pour fumer seul hier... Je n'en peux plus ça prends toute notre vie mais je ne veux pas non plus être injuste car il a tenu un peu... Est ce que je dois suivre mon instinct qui me dit qu'une rechute tous les mois, c'est plus qu'une rechute ou bien lui laisser une chance? Je ne sais plus et j'ai l'impression de perdre un peu de ma vie chaque mois qui passe.
Merci a vous tous,

20 réponses

Pepite - 30/09/2021 à 04h39

Bonjour Fleur33,

Pour qui arrête t'il ?

Pépite

Profil supprimé - 30/09/2021 à 07h41

Il me dit le vouloir pour lui et le pouvoir grâce à moi

Pepite - 30/09/2021 à 15h30

Bonjour,

C'est sa vie et personne ne le sauvera. S'il veut s'en sortir alors qu'il prenne les moyens donnés. Qu'il fasse les démarches et qu'il contacte drogue info service.

Ici, en sollicitant les professionnels, IL TROUVERA des infos et des moyens.
Le site est bien documenté.

Mettez lui un cadre, des limites en vous faisant confiance. Dites lui clairement ce que vous ressentez en vous exprimant avec "je" plutôt que les "tu".

J'espère que votre issue sera bien plus favorable que pour mon fils et moi.

Quoiqu'il en soit, prenez soin de vous. C'est le plus important.

Bien à vous,

Pépite

Profil supprimé - 02/10/2021 à 22h16

Bonjour
J'ai essayé et je crois avoir entendu qu'il veut continuer à prévoir mais moins souvent ses moments de consommation. J'ai cru pouvoir être là en tant qu'amie mais c'est une illusion, je n'en suis pas capable et j'ai tellement mal de voir son choix. Je me sens bcp coupable de ne pas accepter son choix d'être en colère et malheureuse. Il cache souvent ses intentions, manipule et ment. Et je crois que je n'arrive pas à accepter tout ça. Pourquoi je ne peux pas? Pourquoi il ne veut pas!? Le tenir hors de ma vie, j'ai l'impression que je n'y arriverai pas. C'est tellement une situation difficile au niveau émotionnelle...
Merci ça me fait du bien d'en parler...

Pepite - 04/10/2021 à 10h57

L'amour ou l'attachement sans doute nous pousse à vouloir les sauver ?

Mais de quoi ? Ils aiment leur substance plus que nous. Pour elle, ils sont prêts à tout, à transgresser les règles du vivre ensemble. Ils n'ont pas d'empathie.

Ils sont prisonniers de leur addiction qui coûte non seulement à leur liberté mais aussi à l'entourage.
Ils paieront (payent) très chers la consommation de ces produits hautement toxiques.

Prenez du recul, de la distance. Acceptez la situation pour vous.

Bien à vous,

Pépite

Profil supprimé - 04/10/2021 à 18h23

Pourquoi je n'arrive pas à lâcher ... Suis je limitée ? Que se passe t il? Je ne comprends pas et j'ai l'impression que l'erreur est la mienne...
Bonne soirée pepita, merci...

Pepite - 06/10/2021 à 05h08

Vous trouverez des réponses dans votre propre histoire. Personnellement je suis en thérapie.

Je ne peux que vous encourager à faire le récit de votre histoire :

"Je suis la fille de ...."

Si par le biais d'info service, vous souhaitez vous exprimer alors je vous lirai.

Prenez soin de vous,

Pépite

Profil supprimé - 06/10/2021 à 20h32

Il a replongé... J'ai vu dans ses yeux que rien ne le fera arrêter. Alors j'ai arrêté notre relation je n'arrive plus porter tout ça... Je me sens coupable mais je sais qu'il voulait recommencer en toute conscience. Il n'a pas pris les choses en main il refuse de s'en sortir, j'ai si mal, je me sens trahie, coupable, inutile. Qd j'ai vu ds ses yeux ... Il avait la seringue dans l'aine ...il paraissait si heureux .. il regardait un porno... Cet homme c'est la première fois que je le voyais. Je suis très secouée...

Profil supprimé - 07/10/2021 à 08h50

Fleur,

vous avez bien fait. Vous serez plus heureuse sans lui. Evidemment les ruptures sont difficiles, surtout quand on aime l'autre. Mais si vous ne voulez plus de cette vie, alors vous avez pris la bonne décision. Ca va être difficile, mais dans peu de temps, vous serez tellement contente de ne plus avoir à subir les affres de ces substances. Entourez-vous bien en attendant d'aller mieux et de vous sentir bien sans lui.

Bon courage,

Pepite - 11/10/2021 à 11h44

Bonjour Fleur33,

Merci à Jean-Baskets pour sa lucidité et ses encouragements. L'essentiel est écrit.

Comment ça va depuis ?

Profil supprimé - 12/10/2021 à 08h03

Bonjour,
Merci pour vos messages... C'est pas facile à appréhender mais j'essaie de faire face. Il est à l'hôpital il a une infection au niveau du point d'injection qui a touché l'articulation... Il paraît être prêt à refaire une cure mais pour combien de temps? J'essaie de le soutenir mais j'avoue que c'est compliqué, j'ai toujours très mal à l'intérieur mais je ne peux pas ne pas m'encourager maintenant ? Où je me fais encore leurrer? Je ne sais pas,

j'essaie de prendre du recul et j'espère qu'il sera hospitalisé en cure ensuite...
Merci encore c'est si important vis messages...

Profil supprimé - 12/10/2021 à 08h12

Bonjour,

Merci pour votre soutien, il est a l'hôpital car il a une infection a une articulation a cause d'une injection... Il voudrait Faire une cure maintenant mais pour combien de temps ? J'essaie de le soutenir et de faire face, je ne suis plus en couple mais c'est tout comme mais comment l'abandonner maintenant peut être est ce enfin le bon moment ? Je mets de côté ma vie encore une fois, pour l'encourager, mais jusqu'à quand? Comment le croire, comment avancer, comment couper les ponts? C'est une situation difficile, il sait que je suis au bout... J'espère qu'il soit ensuite hospitalisé en cure et qu'il reste dans le circuit des soins car cela me soulage tellement...
Merci d'être là, c'est tellement important...

Pepite - 12/10/2021 à 19h42

Bonsoir Fleur33

Prenez des vacances loin de lui et sans lui, faites ce que vous aimez.
Autorisez vous cette pause et dites lui que vous en avez besoin. Que ça prendra SON temps. Temps pour mâcher, digérer et évacuer tout ce stress.

Pour cela, renouez avec vos valeurs, vos convictions et faites vous confiance.

Il n'y a pas de "il faut, je dois" ni de culpabilité, seulement votre cœur comme indicateur.
Vous avez des alertes, écoutez les sans juger. Que racontent elles ?

La méditation de pleine conscience est efficace pour lâcher prise. Par exemple, vous pouvez vous allonger sur votre lit, mettre une serviette douce sur vos yeux et écoutez une musique agréable.
Vous entendrez tout ce qu'il se passe puis la suite vous appartient.

A vous lire,

Pépite

Profil supprimé - 28/10/2021 à 00h06

Bonjour,

Après une hospitalisation de trois semaines parce qu'il a fait une grosse infection a cause de ses shoots, il

avait promis de se soigner et d'aller en cure. Je suis venue à plusieurs reprises le voir pour l'encourager. En attendant sa cure on lui a proposé de venir en ambulatoire et il devait rester chez moi à la condition qu'il fasse son dossier de demande avant sa sortie. Aujourd'hui, c'est sa sortie, aucun dossier n'a été envoyé. Il pense pouvoir le faire en ambulatoire. Je ai pas voulu qu'il vienne chez moi. Je ne me sens pas capable de te ivre tout ça, et il n'a pas été honnête en me faisant croire qu'il acceptait mes conditions. Je lui ai dit qu'il était livre et il a décidé de s'installer chez son ami toxicomane... Qu'aurait je du faire? Est ce que je suis un monstre d'avoir refusé qu'il vienne chez moi? Je ne peux plus souffrir comme je souffre a chaque fois qu'il replonge... Ma douleur est si forte que je n'arrive plus à me calmer. Je dois accepter ses choix et accepter être impuissante mais ça fait mal à mourir.... Il me hais de lui avoir imposé ce choix et il a décidé de couper contact....j'ai besoin de votre réconfort s'il vous plaît ...

Pepite - 28/10/2021 à 18h23

Bonsoir Fleur33,

Prenez ce recul pour faire un point. Il est en colère après vous parce que vous vous êtes tenue à votre limite, à votre cadre.

L'autre solution ne vous allait pas. Qui en voudrait ?

Je suis dans la même situation que vous, avec des doutes.
Pourtant il n'y a pas d'autres solutions que de prendre cette distance.

S'il tient à vous et s'il a entendu vos attentes, il fera le nécessaire pour revenir vers vous.

Prenez un cahier et écrivez tout ce que vous avez sur le coeur. Partagez avec nous sans retenue.

Vous allez y arriver Fleur33, pour un mieux, c'est sure.

Prenez soin de vous.

Pépite

Profil supprimé - 29/10/2021 à 09h06

Bonjour pépite,
Vous êtes toujours là pour soutenir! Merci bcp
Je m'en suis tenue a cette décision, et il a fini par accepter. Je suis soulagée. Je sais qu'il se met en danger, il replongera peut être peut être pas mais je ne veux plus me sentir impliquée ni ds sa rechute ni ds sa guérison. Si même la mort, si même l'idée d'être amputée ne le freine pas, alors qui suis je.... Je reste disponible malgré tout mais je vais vraiment essayer de limiter mes interactions avec lui. Toute sa colère, son agressivité me font mourir peu a peu... Je l'aime très fort mais je n'ai plus envie d'une relation, même amicale. Parce que j'ai tendance à vouloir connaître ses consommations malgré tout avec cette espèce d'espoir toujours déçu, comme si j'étais stupide, naïve, comme mon petit chat qui après huit ans continue de se brûler les moustaches qd j'allume une bougie.
Ah ça fait du bien de me confier de dire que ça me rend complètement folle de ne pas pouvoir contrôler ses consommations, de ne pas pouvoir le sauver de ces produits, d'être en colère de ce gâchis. Mais aussi de me demander pourquoi je ne lâche pas l'affaire, pourquoi j'insiste, souffre.
Que certainement mon ego refuse de laisser tomber et qu'à cause de ça je me rend malheureuse. Alors je

continue le travail sur moi et sur apprendre à tolérer que mon entourage peut choisir autre chose que ce que je pense être bien pour eux. Parce qu'ils ont cette liberté je dois le respecter. Je suis découragée par cette conclusion que la solution n'est pas ds sa guérison mais dans mon propre rapport à tout ça

Pepite - 29/10/2021 à 12h47

Bonjour Fleur33,

Ce que vous écrivez me touche.

J'aime beaucoup votre dernière phrase que je garde dans mon cœur.

Dans courage il y a cou et rage. On ne peut pas affronter à leur place. Ce sont l'effort et l'affrontement qui leur permettront à ces grands ados de savourer le plaisir de devenir adulte, c'est à dire d'accéder à une autre dimension qui est l'épanouissement.

Bien à vous,

Pépite

Profil supprimé - 31/10/2021 à 17h21

Bonjour fleur33 j'ai l'impression que ma vie est la vôtre. Je suis exactement dans la même situation. Des années que j'attends qu'il arrête, que je suis à ses côtés pour l'aider et rien. Des périodes de sevrage, parfois longues. Mais toujours une rechute. De la souffrance quotidienne, des larmes, de la douleur, des années que je suis à bout. Et malgré l'envie de le quitter, je n'y arrive pas, j'aimerais trouver là force de le faire ...

Profil supprimé - 02/11/2021 à 11h22

Bonjour à pépite et a 7793,

Je connais toute cette souffrance... Quand je suis en détresse... Et bien je regarde et il n'est pas là pour moi. Un couple n'est il pas un échange, un partage, un équilibre ? Je ne vois plus rien qu'etre dévouée à sa guérison, et je ne crois pas que ce soit l'amour... J'ai pris du temps pour moi, suis restée ferme et il s'est vengé comme un enfant sur ses parents. Il a été encore une fois dur, intraitable et dans le rejet. Ça m'a fait si mal que j'ai décidé de lui dire que je ne voulais plus le voir du tout. Mais j'y pense tout le temps, c'est devenu ma vie, je rumine, me demande où il en est, regrette, etc de vraies montagnes russes!
J'écris bcp merci pépite pour ce conseil super!
Pour trouver la force de dire stop et de prendre de la distance, j'ai regardé en face si il y avait un respect, une admiration mutuelle, de l'amour bienveillant. Malheureusement... Mais je sais que si il revient avec des promesses... Ais je vraiment besoin de rester ds cette relation ? Pourquoi puisque je n'ai aucun retour positif que celui d'un peu de tendresse? Est ce que j'ai a ce point un manque d'affection et d'amour? Comment me le donner et me respecter... 44 ans...et toujours dans ce shema...
Ma vie en toute honnêteté...

Pepite - 02/11/2021 à 11h45

Bonjour 7793,

Il existe des situations de couple très difficiles à vivre, avec des retentissements pour les enfants, notamment pour leur développement. Vivre dans un milieu stressant chronique laisse des traces qui peuvent être résiliables. Je suis concernée.

En effet, mes parents sont dans ce cadre là avec l'alcoolisme de mon père. Je les compare à Sisyphe, ce personnage mythologique condamné à faire toujours la même chose.
Ils ne m'apportent que leur souffrance et je suis angoissée à l'idée d'aller les voir alors qu'ils perdent en autonomie et qu'il auraient besoin de ma présence ponctuellement. Mes frères sont partis loin, communiquent au minima et je me retrouve en première ligne.
Depuis longtemps ils n'ont plus d'interactions sociales. Pas d'amis, pas de partage en famille, pas d'activités extérieures.
Ma mère craque souvent au téléphone, délire parfois mais elle reprend ensuite sa posture qui la tient depuis 30 ans. Elle a mis en place une croyance forte, celle de vivre longtemps grâce à une alimentation bio et nutritive. Aucun plaisir donc ni partage. Une vie de religieuse. C'est ainsi.
Elle ne sait pas faire autrement. En revanche elle cherche à m'imposer son choix ce qui est pesant car elle ne parle que de nourriture. Elle ne s'intéresse pas à moi, ni à ses petits enfants, je n'ai pas de souvenirs de moments tendres.

Je vous raconte cela juste pour vous dire qu'il n'y a pas de modèle de vie idéale. Il y a celle qui vous tient à coeur. Je ne sais pas quelle croyance vous avez mis en place ni quelle est votre représentation de vous, encore moins quelles sont vos valeurs.

Je ne peux que vous inviter à prendre soin de vous. La vie passe.

Bien à vous,

Pépite