© Drogues Info Service - 5 décembre 2025


Forums pour l'entourage

# Perdue

Par Profil supprimé Posté le 04/10/2021 à 16h14

Bonjour à tous. J’espère trouver des réponses ou du moins un peu de soutien ici. J’ai réussi à en parler à quelques copines mais je n’ose pas en parler à ma mère par exemple.
Voilà le topo:
Je suis avec mon compagnon depuis plus d’un an… il traverse des moments difficiles par rapport à un enfant qu’il ne voit plus… il a 32 ans. C’est un enfant si il a eu très jeune et il a très vite été écarté de la famille et de sa vie. C’est quelqu’un d’ultra sensible, anxieux à tendance hyperactif je pense à force de le côtoyer. Quand je l’avais rencontré il vivait avec on va dire. Mais aujourd’hui tout ressort. Il fume et bois 4/5 bières par jour, ce sont ses béquilles on va dire, depuis que je le connais. Mais depuis quelques mois, c’est la cocaine… j’ai l’impression que ça lui donne confiance en lui, qu’il arrive à tout faire ce qu’il a dans la tête et à se concentrer… ou alors c’est une illusion car il y a bcp de tps perdu aussi… et ça le rend aussi égoïste, menteur. Bref, je l’aime pas comme ça. Parfois il ne dort pas pendant 2 jours et dors ensuite 24h d’affilé. On a plus du tout le rythme de vie. J’ai essayé de le comprendre, de le secouer, de pleurer, de crier… Il fait des démarches, il attend un rdv au scapa, il voit une psy, il est sous anti dépresseur et anxiolytique… mais parfois je perds patience. Il me dit de croire en nous et en lui, qu’il faut du temps, mais comme il m’a menti pendant des mois quant à sa consommation je n’arrive plus à le croire. Bref je suis perdue. J’essaye de rester forte. Je vois mes amis, continue mes loisirs, mais parfois c’est dur. Et surtout je ne sais pas comment l’aider. Je n’attends pas de réponses en particulier mais peut être des témoignages, des conseils, de l’empathie… je suis très en colère contre lui au fond de moi. Je lui en veux énormément.

## 22 réponses

---

Pepite - 06/10/2021 à 20h48

Bonsoir Abysse,

Je vous comprends car on se sent démuni face à ce type de comportement.
On est aussi ambivalent entre aider et arrêter.

Je vous invite donc à en parler avec des professionnels.

Ensuite je vous encourage à vous centrer sur vous. Pour cela faites une introspection sur vos valeurs, vos attentes, vos projets.
Faites vous confiance et quoiqu'il se passera, continuez votre chemin en pensant à nourrir votre corps et votre esprit. Ainsi, prenez soin de vous en pratiquant une activité qui vous procure de la joie.

Enfin, marchez et faites le récit de votre histoire.

Je vous envoie une pause pour que vous puissiez prendre du recul sur votre relation.

Bien à vous,

Pépite

Profil supprimé - 07/10/2021 à 08h45

Bonjour Abysse,

je vis aussi avec un cocaïnomane (plutôt modéré, heureusement). Et tout ce que j'ai à vous dire c'est :

1/ Essayez d'être là pour l'aider et disponible s'il en montre la volonté. Ca a l'air d'être le cas et c'est une bonne chose. Mais ne l'excusez pas de tout pour autant : vous n'avez plus de rythme de vie et c'est très difficile à vivre. Si vous avez quelque chose à lui reprocher, faites-le, ne l'infantilisez pas, ne lui trouvez pas d'excuses : ils savent très bien ce qu'ils font, c'est juste que leur drogue passe avant TOUT le reste.

2/ Si vous voyez que ça n'évolue pas ou qu'il vous fait tourner en rond, n'espérez pas que ça changera. La guérison ne peut venir que de lui, et s'il ne fait pas d'effort conséquent, c'est qu'il n'en a pas envie. Ne vous faites pas d'illusion. On a tendance à croire ce qu'on veut bien voir (moi la première), et avec les addicts on est toujours (enfin très souvent) déçus. Je ne veux pas vous démoraliser, mais ça a l'air récent, et jusqu'à il y a peu de temps, j'espérais encore que ça changerait malgré les récits d'expérience présents sur ce site. Spoiler Alert : rien n'a changé.

3/ Ce qui compte c'est votre bonheur. restez avec lui ou quittez-le, cela ne regarde évidemment que vous, mais surtout prenez du temps pour vous, faites-vous du bien, sortez, même sans lui, même s'il est en descente ou en gueule de bois, ne culpabilisez pas. C'est très dur de supporter un drogué à la maison et je ne sais pas vraiment s'ils en ont bien conscience, alors vous méritez de vous faire plaisir, de continuer à avoir une vie au rythme qui vous convient et non au rythme imposé par la drogue. Si cela vous fait drôle de sortir sans lui au début, même aux repas de famille, etc...ne vous en faites pas, ça va vite passer.

Alors non, il n'y a pas de solution miracle, de conseils magiques, mais sachez que vous n'êtes pas toute seule et que vous avez la main sur votre relation, mais aussi sur votre rythme de vie : c'est vous qui décidez. Ne soyez pas une 2e victime de la cocaïne dans son rapport à la drogue, restez exigeante et sûre de vous, parce que personne ne mérite de regarder son mec se tuer à petit feu et de s'ennuyer fermement, en voyant l'argent s'évanouir dans de la poudre. Laissez-le dans sa galère, sauf s'il vous demande de l'aide ou qu'il vous le fait vraiment sentir. Ca peut paraître dur, mais c'est le moyen d'être le moins malheureuse possible.

Profil supprimé - 07/10/2021 à 20h51

Bonsoir et merci beaucoup d’avoir pris le temps de me répondre.

Merci @pepite pour ces doux mots de bienveillance. Vous avez raison et c’est ce que j’ai toujours fait. Il m’encourage d’ailleurs dans ce sens. Pour ça il n’est pas égoïste. Je suis souvent dans la nature à cheval, je marche, respire le grand air et fait le point sereinement.
Concernant le fait d’aller voir un professionnel je n’ai pas fait le pas encore mais je pense le faire bientôt.

@jean baskets, ça fait du bien de vous lire aussi, on se sent moins seule (malheureusement d'un côté). Vous avez raison, c'est dur de vivre avec un cocaïnomane. Il peut cependant ne pas en prendre pendant plusieurs jours ou semaines mais avoue ne pas être sortie totalement de l'affaire pour l'instant. Il a un côté très lucide et honnête mais quand la confiance a été atteinte une fois, c'est dur d'être sereine, pour ma part. Il m'est arrivé et il m'arrive encore de le détester parfois. Je suis devenue suspicieuse pour tout, c'est de sa faute je le sais mais j'aime pas être comme ça. J'aimerai arriver à prendre plus de recul car au final soit j'accepte la situation en me fixant une sorte de deadline et je le « vis bien », soit c'est trop dur à accepter, je n'y arrive pas et j'arrête. Je pense parfois être tiraillé entre les 2.

Pour finir je ne peux l'empêcher de ressentir ce goût amer de la trahison… pour moi il m'a trahis en agissant comme cela et il m'a abandonné

Profil supprimé - 07/10/2021 à 20h54

Et je crois que ce qui me pèse le plus c'est de faire croire que « tout va bien » auprès de mes proches, surtout de ma famille.
Des fois je me dis que si ils savaient tout ça… je m'en veux d'être dans cette situation et de leur mentir en quelque sorte. Je doute qu'ils comprennent et me soutiennent si je leur disais et expliquais la souffrance de mon compagnon. Ils savent que c'est pas la forme avec les soucis qu'il traverse, qu'il est sous anti dépresseur, mais de là à apprendre qu'il se drogue…

Pepite - 11/10/2021 à 11h39

Bonjour,

Je lis combien votre isolement vous pèse.
En effet, il semble que certains sujets demandent certaines oreilles.

Pourtant votre récit est indispensable pour que vous avanciez. Celui de votre compagnon également.
Trouvez un interlocuteur en qui vous aurez confiance
Écrivez tout ce que vous ressentez sans vous juger.
Moi je me suis créee un gmail dans lequel je dépose "mes valises" mais je sais que je dois écrire à la main pour que ce soit plus efficace.

Vos parents désirent certainement que vous soyez heureuse et nous savons tous que les addictions plombent les relations humaines. C'est la peur qui conseille et non l'expérience ou la sagesse.

Je suis sûre que vous trouverez les ressources pour cheminer.
Partagez ce que vous vivez. Avec nous aussi si le coeur vous en dit.

Prenez soin de vous et que lui aussi prenne soin de lui.

Bien à vous 2,

Pépite

Profil supprimé - 13/10/2021 à 14h48

Bonjour Pépite,

Je ne sais pas vers quel professionnel me tourner, mais vous avez raison, je ne peux pas garder ça pour moi. Heureusement j'ai des amis aux oreilles attentives et qui ne jugent pas. Mon compagnon attend le 25 octobre pour prendre rdv au Scapa, c'est la date à laquelle on nous a demandé de rappeler pour avoir un rdv… je pense l'accompagner pour moi aussi être prise en charge en tant que proche. Je me dis que ça peut m'aider.
On a eu une grosse dispute ce week-end ou je lui ai dis que je voulais que ça s'arrête. Que je ne voulais plus vivre comme ça. Que j'attendais un changement de comportement et de vraies démarches concrètes de sa part pour la guérison. Il semble l'avoir compris… mais encore une fois, on sait combien on peut être déçu.
J'essaye de me tenir à ma ligne de conduite. Je ne sais pas si l'ultimatum est une bonne idée mais moi en tous cas je veux plus vivre comme ça je veux que ça avance vraiment.
Est ce que je ne suis pas assez patiente ? Parfois je me remets en question aussi forcément.

Pepite - 14/10/2021 à 05h17

Bonjour Abysse,

J'aime beaucoup votre pseudo plein de bon sens : un milieu sombre où certains êtres vivants se développent avec leurs particularités. Si vous cherchez la lumière, vous devrez quitter ce t environnement.

C'est à vous de décider en fonction de vos valeurs. Recentrer vous sur vous et ayez confiance en vos décisions qui vous appartiennent.

Cette position de "cul entre deux chaises" est inconfortable mais on peut y trouver un équilibre comme on peut aussi arrêter. Parfois on glisse mais on se rattrape.

Vous êtes patience et aimante et vous avez raison de vous ou de lui mettre des limites.
On peut aussi fixer des jalons atteignables :
1- on en parle en respectant son tour de paroles et sans jugement. Mettez vous des rendez vous hebdo par exemple.
On exprime ses émotions.
2- on fait appel à des pros (csapa, psychiatre, psychologue, addictologie...). On s'inscrit à des groupes de paroles.
3- on se coupe du milieu de la drogue
4- on marche
5- on écrit et on s'accroche à ses victoires. On réfléchit aux échecs que l'on accepte.
6- on trouve une activité joyeuse
7- on s'ouvre aux autres (association, théâtre semi impro...)

Prenez soin de vous Abysse, recentrez vous sur vos attentes, votre personnalité, votre développement. Quoiqu'il se passe, faites votre chemin et ayez des projets qui vous tiennent à cœur.

Quelle que soit l'issue de votre histoire, soyez indulgente envers vous-même. Tout est enrichissant même si c'est éprouvant.

Bien à vous,

Pépite

Profil supprimé - 21/10/2021 à 12h23

Bonjour Pépite,
C’est vrai vous avez raison pour mon pseudo, c’est marrant parce que c’était mon film préféré quand j’étais petite
Parfois j’ai l’impression de m’éloigner de lui… comme je me suis recentrée sur moi, je partage en ce moment plus de choses avec moi même et mes amis qu’avec mon propre copain. Du coup parfois je me demande si ça va pas finir par m’éloigner vraiment de lui. Je me suis tellement convaincue que je ne voulais pas de ça dans ma vie.
J’imagine aussi qu’une fois qu’il sera pris en charge par le csapa… il ne va pas guérir du jour au lendemain. J’ai l’impression qu’il mise tout là dessus sauf qu’ils ne vont pas le sauver, il va falloir aussi qu’il se batte et soit déterminé et parfois je doute de sa force là dessus…

Pepite - 21/10/2021 à 18h22

Bonsoir Abysse,

Continuez à prendre soin de vous et lui il apprendra à prendre soin de lui, de sa santé.

Continuez à renforcer votre confiance et votre estime de soi.
Vivez des moments agréables.

Il a besoin de soutien mais il doit faire ses preuves et donner des résultats. C'est son intention qui vous permettra de vous positionner.

Parlez et parlez. Partagez vos ressentis, vos émotions, vos doutes, vos peurs. Soyez vrai.

Bien à vous 2,

Pépite

Profil supprimé - 24/10/2021 à 18h05

Bonsoir Pépite,

J’espère que vous allez bien.
On est souvent déçu avec les addicts… je me souviens de cette phrase de Jean baskets. Encore des promesses de passer du temps avec moi ce week-end… pour au final le passer encore une fois seule ou avec mes copines… ça devient une habitude. Ça avait pourtant bien commencé... bref.
Ce soir je suis triste.
Et j’ai honte d’en parler. J’ai honte de me retrouver dans cette situation.

Bien à vous

Pepite - 25/10/2021 à 10h48

Bonjour Abysse,

On est habitué au mode interrupteur.

Qu'est ce que je fais lorsque j'ai besoin de lumière ?
J'appuie sur l'interrupteur.
Qu'est ce que je fais lorsque je veux de l'eau ?
J'ouvre le robinet.

C'est magique.

Tout cela ne demande pas (plus) d'effort et je crains que nous manquions de gratitude face à ce confort.

Alors pourquoi je vous raconte cela ?
Parce qu'avec l'humain c'est bien plus complexe. Et finalement c'est tant mieux.
Je ne rêve pas d'un monde où il suffira d'injecter une puce dans notre corps ou dans notre cerveau pour nous manipuler comme des robots et obtenir l'immédiateté comme cela se passe finalement avec les shoots.

Non, l'apprentissage passe par la répétition et les efforts qui demandent de surmonter les difficultés rencontrées. L'endurance est le graal de la confiance en soi.
Affronter c'est dépasser ses peurs.

Vous avez pris tpus les 2 des habitudes de fonctionnement et cela demande du temps, des étapes pour incorporer de nouveaux modes opératoires.

Quelle est son intention vis à vis de son addiction ?
Réfléchissez vous à vos possibles et à vos attentes ?
Quels sont vos liens d'attachement ?

Racontez nous cette honte.

A vous lire,

Pépite

Profil supprimé - 25/10/2021 à 11h30

Bonjour Abysse,

vous n'avez pas à avoir honte, ce n'est pas vous le problème, ni vos réactions, vous n'y êtes pour rien dans l'addiction de votre ami.
J'ai passé le même week-end ici, et les dimanches soirs tous tristes, je les connais bien aussi (c'est déjà pas terrible le dimanche soir, mais avec un addict qui passe plus de temps avec sa c. qu'avec nous, c'est franchement désespérant). Ici on parle sans honte, et c'est ce qui fait la différence avec nos proches.
Bref, vous n'êtes pas toute seule.

Bon courage et bonne semaine.

Profil supprimé - 25/10/2021 à 20h08

Bonsoir Pépite, bonsoir Jean basket,

Et oui vous avez raison, c’est tout un cheminement de répétitions d’efforts, il faut être endurant donc patient,

affronter ses peurs… j’ai peut être du mal avec le côté patience. Je me mets la pression de mon âge, 34, je me dis que si ça marche pas et si je ne construit pas avec lui, vite, je vais passer à côté de l’opportunité peut être d’avoir un enfant, une famille… et d’un autre côté je peux aussi imaginer ma vie sans enfant mais je sais pas… je suis perdue à ce niveau là je crois. Ça me fait du mal de plus pouvoir me projeter je crois aussi. Toute ma vie j’ai vécu au jour le jour, et pour une fois que je m’engage… je m’en veux un peu à ce niveau là je crois.

Je sais qu’il a envie d’arrêter, je sais qu’il en souffre, mais parfois j’ai peur qu’il n’y arrive jamais en fait. Je veux pas vivre ce combat des années encore, même pas des mois je crois…

Quand je dis que j’ai honte c’est vis à vis de ma famille et mes amis surtout, quand je dois mentir sur la situation. J’ai honte aussi parce que c’est le premier vraiment depuis ma vingtaine que je fais rentrer dans ma vie… et c’est en fait un cocaïnomane… je m’en veux d’un côté d’avoir honte de lui parce qu’il n’est pas que ça mais ça me pèse en fait.
Jean basket tu racontes quoi à tes proches quand t’es sans lui?

Merci encore pour les échanges ça fait du bien.
Belle soirée à vous

Profil supprimé - 26/10/2021 à 19h46

Bonjour Abysse et bonjour à tous,

Je suis dans même situation et je viens de lire votre message, je me suis tout de suite identifiée,
Mon copain depuis bientôt 4 ans est retombe dans la C. Pendant le confinement ( il a eu des problèmes étant plus jeunes mais était clean depuis 8 ans )
Jai aussi honte vis à vis de ma famille et mes amis qui me disent de le quitter.
Je suis dans la même situation , 32 ans, amoureuse mais à peur qu’il ne se soigne jamais , de passer q côté de ma vie et ne jamais avoir d’enfant .
C’est une situation très difficile car j’ai l’impression que mon entourage rêve que je le quitte mais au fond ce n’est pas mon envie.
Hier il a eu une grosse rechute … très dur. Il est suivi par un psy , veux sen sortir , mais je me pose la question si réellement c’est possible ?

Courage à vous .

Profil supprimé - 26/10/2021 à 21h55

Hello Abysse,

ahhhh comme je te comprends... :/ C'est exactement la même chose ici, avec mes 30 ans, ma vie au jour le jour, cette volonté de construire des choses ensemble mais sur cette base qui est fragile et je dirais même pourrie.
Par contre, je suis moins bienveillante que toi : oui il a envie d'arrêter...lorsqu'il est en gueule de bois. Le reste du temps, il reprend comme si de rien n'était et ce, même quand je lui formule une demande expresse (ex : lui demander de ne pas en prendre la veille de mon premier jour dans une nouvelle boîte où je suis hyper stressée, ou pour ce WE, la veille de notre départ à l'étranger - j'espère qu'il en prendra jeudi, comme ça je partirai l'esprit tranquille avec quelqu'un d'autre à côté de moi qu'un cadavre samedi matin...).
Et oui, moi aussi j'ai honte de lui, honte d'avouer à mes proches qu'il est comme ça. Au début, c'était surtout pour lui, pour ne pas "le balancer", maintenant c'est vis-à-vis de moi. J'ai peur d'être la paumée qui essaie de faire sa vie avec un camé. Je l'aime, mais sa façon de vouloir oublier le monde et sa vie en général le temps

d'une soirée, ça me dépasse - ça m'est arrivé avec l'alcool à des moments bien difficiles de ma vie, je le concède, sauf que pour lui c'est une façon d'être généralisée : il n'aime pas sa vie, il ne doit pas s'aimer, et quid de moi ? Je préfère ne plus trop m'arracher les cheveux, ça me fait trop souffrir.
Pour ce que je dis à mes proches : je fais croire à certains qu'il est solitaire, à d'autres qu'il déteste rester à table (ce qui n'est pas faux du reste), ou encore à d'autres qu'il est sauvage, leur faisant comprendre par là qu'ils ne le rencontreront jamais. C'est pourri de mentir à tout le monde pour quelque chose dont on n'est pas responsable, mais je préfère encore ça à assumer le fait que je sors avec un drogué, qui ne vit - presque - que pour ça.
Au début je l'excusais, et je comprenais qu'il est difficile de sortir d'une addiction. Maintenant, je ne le plains plus : il se fait mal tout seul, mais aussi il me fait mal à moi - les week-ends ù on avait prévu quelque chose, les soirées que je passe seule, les moments où j'avais besoin de lui.

Ce soir, je suis sortie avec des amis, et quel bonheur de ne pas baigner dans cette ambiance glauque où l'excitation se mêle à la mélancolie et au désarroi. J'ai failli le quitter à cause de ça ce matin, et il ne s'en est même pas rendu compte... :/

Bonne soirée quand même

Pepite - 27/10/2021 à 12h38

Bonjour à vous toutes,

Je vous trouve fabuleuses et je vous invite à continuer à exprimer ici vos ressentis et vos émotions.

Concernant vos conjoints, ils sont prisonniers de leur addiction mais leur prison mentale n'a pas de sens pour vous parce que des moyens existent pour s'en libérer.
Alors vous avez honte de cette relation parce que vous acceptez de vivre cela.

Pour vous c'est l'amour qui cimente votre couple.
B Cyrulnik dit que tomber amoureux est délirant car on mise tout sur une personne qu'on ne connait pas.
Il explique aussi qu'on crée ensuite des liens d'attachement et que certains couples vivent des histoires très difficiles.
Selon moi le couple fait sens à son histoire respective. On ne se choisit pas par hasard.

Alors je vous invite à vous centrer sur vous, à regarder ce qu'il y a dans votre cœur. Des peurs, des blessures, des manques, des failles, des croyances, peut-être même des traumas.

J'ai moi-même traversé plusieurs crises dans mon couple avec une séparation de 3 ans parce que je lui avais mis des limites. On ne peut surmonter ce genre d'épreuves qu'à 2 mais jamais seul.
Toutes les fois où j'ai exprimé clairement mes besoins, il y a eu une évolution parce qu'il avait compris qu'il était vital pour moi et qu'il se ferait sans lui. La sincérité paye.

Dans tout cela, vos amis ont certainement acquis des facteurs de vulnérabilité liés à leur enfance. Une thérapie les aiderait ainsi qu'un entourage bienveillant mais surtout solide. Donc avec des personnes qui sont bien dans leur vie et un milieu protecteur et sécurisant.

On ne peut gravir la montagne qu'avec des prérequis et un bon guide.

Bien à vous,

Pépite

Profil supprimé - 04/11/2021 à 15h37

Bonjour Pépite et Jean basket,
J’espère que vous allez bien?

Vous avez raison pépite, se recentrer sur soi et prendre soin de soi est la clé je pense. Ça aide aussi à trouver des réponses sur ce que l’on veut, ce que l’on est prête à accepter ou pas. Finalement on est toutes différentes et il n’y a pas de règles. Une vraie thérapie peut être une bonne idée. Car je sais que moi aussi j’ai mes traumatismes et mes peurs.

J’ai arrêté de le plaindre aussi Jean basket… je lui ai répété plusieurs fois qu’au final il faisait ce qu’il voulait et pouvait mais que moi tout ça pour l’avenir ça me disait rien…
Je me prépare aussi au fait que je n’aurai peut être pas d’enfants et ce n’est pas grave. Ce que je veux c’est une famille en fait, pas juste un enfant.
Parfois quand ça ne va pas je m’imagine sans lui. C’est dur mais je me mets des projets en mode solo, comme prendre mon propre cheval tout ça… donc je me dis que quoiqu’il se passera entre nous, ma vie continuera d’avancer avec de beaux projets.

Cela dis depuis 1 semaine il tient bon… étonnamment il a rien touché depuis plusieurs jours, est avec moi le soir, on cuisine ensemble… on se retrouve un peu. Il me dit qu’il se sent mieux sans, que ça le dégoûte presque quand il y repense. Qu’il veut tenir bon! Et qu’il est fier de lui. Alors je l’encourage… je ne crie pas victoire car je sais que les rechutes arrivent vite mais je trouve ça positif en tous cas.

Belle soirée, hâte de vous lire.

Pepite - 04/11/2021 à 17h05

Bonsoir Abysse,

C'est un plaisir de vous lire. Je sens à travers votre récit un lâcher prise et une certaine sérénité.

Certainement aussi que vous communiquiez sans opposition, sans stress, sans reproches, ce qui est important pour avancer. Etre capable de s'exprimer et de s'écouter est primordial.
Est-ce cela ?

Je vous souhaite le meilleur à vous 2. Cuisinez, partagez, vivez.

Avec tout mon soutien,

Pépite

Profil supprimé - 07/11/2021 à 20h44

Bonjour à toutes,

j'espère que vous allez bien.

@Abysse, je te félicite pour ta grande sagesse, tu as tout à fait raison, même si on a du mal parfois à raisonner avec autant de clairvoyance. C'est top si ton ami n'y a pas touché depuis une semaine, même si comme tu le dis "rien n'est gagné", ça doit faire du bien d'avoir un peu de "répit", de tranquillité d'esprit et de moments à 2. Ici c'est plutôt catastrophique en ce moment malgré une compétition sportive à venir qui pourtant l'avait motivé à calmer le jeu au moins jusqu'à cette échéance, mais ça ne semble pas être un motif suffisant.

@Pepite, effectivement tu as raison, une thérapie serait une bonne chose parce que même si la drogue se suffit à elle-même, il ya quelque chose d'enraciné qui lui donne envie d'oublier la vie le temps d'une soirée, et ces motifs seraient à éclaircir semble-t-il. Malheureusement, je ne peux pas l'y forcer même si j'ai déjà fait plusieurs tentatives, qui furent un échec cuisant. Personnellement, je trouve ma thérapie ici, avec des personnes qui sont touchées par cette drogue comme je le suis, au travers d'un tiers. Ca me fait du bien de savoir que je ne suis pas toute seule. Je suis quelqu'un d'assez calme et sage...en principe. Depuis quelques semaines, la consommation est telle que je n'arrive même plus à lui en parler ouvertement tellement je lui en veux; donc on fait l'impasse sur la communication malheureusement.

@Chaes, je n'avais pas vu ton message passer. Je suis navrée que ton ami soit retombé dans la coke après 8 ans d'abstinence, j'espère sincèrement que ses bonnes résolutions vont prendre le dessus. Tu demandes si c'est possible qu'il arrête, je pense que c'est une question rhétorique : oui c'est évidemment possible; mais malheureusement ce n'est pas toi qui a la main sur cette situation et tu es impuissante, ça ne pourra venir que de lui. Mais s'il a déjà réussi à arrêter une fois, alors il pourra sans doute s'en sortir une 2e fois...s'il en a réellement envie.

Plus globalement c'est très problématique ici en ce moment. Il en prend tous les 3 jours en moyenne (contre 1 fois/semaine ces derniers temps) et ne semble pas culpabiliser plus que ça, alors que c'est le cas habituellement. Evidemment, je ne souhaite pas particulièrement qu'il culpabilise, puisque de toute façon c'est toujours après-coup, mais c'est quand même à mon sens le signe que ça ne va pas en s'améliorant. Les vacances se terminent demain, et j'espère que le retour à la réalité lui sera bénéfique.
Honnêtement, le peu d'espoir que je commençais à avoir retombe, comme d'habitude, en morceaux. Même si je me répète qu'il ne faut rien espérer de cette situation, c'est plus fort que moi, lorsque les choses s'améliorent de manière durable, j'attends à ce que ça aille crescendo.

Pepite - 08/11/2021 à 09h46

Bonjour a tous et surtout a toi Jean-Baskets,

Je suis très touchée par ta douceur, tes attentions pour chacun d'entre nous.

Je comprends ce que tu ressens. Comment ne pas être parfois démunie en vivant à leur côté ?

Hier soir j'en parlais avec mes parents de coeur qui sont mes amis. Lui son fils s'est défoncé jusqu'à 35 ans. Depuis il est devenu un ayatola face aux substances toxiques. Il est papa, il fait un travail qu'il aime. Il a tout simplement mûri.

Alors on a échangé sur nos déprimes, nos angoisses, nos culpabilités, nos peurs. Ces moments là sont cycliques et inévitables.

Que pouvons nous mettre en place lors de ses crises ?

Me concernant j'ai besoin de recul, d'une mise à distance parce que je ne suis plus en état psychique de supporter cela. Je me fais confiance et j'accepte mes limites.
Je leur ai dit à mon fils et à mes parents que j'étais angoissée à leur contact et donc incapable de supporter leur malheur. Je ne leur reproche (plus) rien, je mets en avant mon JE.
Je prends donc soin de moi, je me ressource avec ce qui me procure de la joie, je donne à mon petit et à mon mari mon énergie parce que je reçois en retour du positif.

Je pense que c'est à chacun a déterminer ses possibles mais en aucun cas vivre l'impossible.

Prenez soin de vous,

Pépite

Profil supprimé - 09/11/2021 à 20h57

Bonsoir à toutes,

@pepite je ne sais pas si j’ai changé ma manière d’échanger avec lui concernant sa consommation mais je me suis surtout recentrée sur moi en me fixant des échéances.
J’étais du coup sans doute effectivement plus calme et sereine quand à mon avenir avec ou sans lui… et je commençais à me faire une raison.
Après on en a discuté aussi plus posément ou il m’a dit qu’il fallait qu’il arrête avant tout pour lui, et j’ai trouvé ça bien. Car c’est effectivement le cas, il faut qu’ils arrêtent pour eux!
Aujourd’hui il maintient ses efforts, il me dit même être mieux sans et qu’il n’y pense pas… on verra avec le tps qui passe. Je le sens plus heureux en tous cas et nos moments a deux font du bien.

@jeanbasket je t’envoie tout mon soutien car je sais à quel point c’est dur quand ils sont dans des périodes de prise… j’ai ressenti a un moment beaucoup de colère moi aussi (je lui en veux encore un peu d’ailleurs je pense mais j’essaye de le garder pour moi par contre en ce moment car il fait des efforts). Pendant cette période de colère intense, j’ai commencé à avoir des soucis de santé, pas graves heureusement mais compliqués quand même, ce qui m’a aussi poussé à me recentrer sur moi et à me rappeler de la femme indépendante et épanouie que j’étais aussi sans lui!
C’est tjrs plus facile à dire qu’à faire mais je pense qu’il est important de faire le point par moment sur ses limites… sur ce que l’on veut dans notre vie… de se fixer des échéances et de leur dire. On a le droit de ne pas supporter leurs excès, on a le droit d’avoir envie d’une vie plus saine… « la vie que tu me fais partager aujourd’hui ne me rend pas heureuse! »

Moi aussi ce forum m’aide beaucoup. Je vous trouve toutes formidables.

Bien à vous <3

Pepite - 10/11/2021 à 16h41

Bonjour Abysse,

Vous êtes formidable et il le sait.

Continuez à prendre soin de vous et si vous en avez envie, réagissez sur le forum.

Bien à vous,

Pépite