© Drogues Info Service - 16 juin 2025

Forums pour l'entourage

Proches: à quel moment n'en peut-on vraiment plus? Quel est le mensonge de trop?

Par Profil supprimé Posté le 28/03/2022 à 12h43

Bonjour à tous,

je suis avec mon compagnon depuis 10 ans, aujourd'hui chouette maison à la campagne, 3 bientôt 4 enfants qui vont bien...Il fume du cannabis depuis ses 15 ans, et en aura 40 à l'automne prochain. Est officiellement "père au foyer" après beaucoup d'échecs professionnels, une difficulté à se mettre en action, à se projeter, un isolement important... Bref peut être bien tous les symptômes habituels... Dont on a très souvent parlé parce que ça crée beaucoup de difficultés dans la vie quotidienne et j'ai énormément sur les épaules (notamment faire vivre tout le monde en étant en libéral + enceinte + ...)

Après une grosse crise dans notre couple à cause de tout ces dysfonctionnements cet été nous avions convenu qu'il ne fume plus que le soir, au moins un 1er pas vers un certain mouvement en'avant... Mais hier j'ai découvert qu'il fumait encore la journée, je l'ai pris sur le fait alors que c'était un dimanche en famille, que tout allait bien... Il a nié, puis vaguement fait un mini mea culpa. Aussi sincère que ça puisse l'être pour une personne souffrant d'addiction. Puis la journée a continué comme si de rien n'était, il a fumé le soir comme d'habitude, et j'imagine que si je n'en reparle pas ce sera un non évènement...

Sauf que moi je suis dévastée, je me sens tellement idiote, de penser à toutes les fois où il nous a menti à tous, à mon déni depuis tout ce temps... Et j'ai l'impression qu'il n'y a aucune issue. Comment vivre avec ça? Que faire? J'ai tellement honte que ce soit notre réalité, d'avoir laissé faire tout ce temps...

Merci, ça fait du bien de poser ça quelque part!

1 réponse

Pepite - 30/03/2022 à 14h49

Bonjour PRIMEVERE,

Primo vere ou premier vrai. Un joli chemin.

Bienvenue sur ce forum !

Vous êtes enceinte, c'est formidable, c'est merveilleux, félicitations !

PRIMO : vous avez à prendre soin de vous, de ce bébé en plein développement. Je vous invite à découvrir le rapport des 1000 jours, disponible en ligne.

C'est peut-être le dernier Bébé pour vous, je dis cela parce que pour moi c'est fini. Profitez de ce moment magique !

Vous avez honte de quoi ?

La honte paralyse, tétanise et elle trouve refuge dans les addictions, notamment. Mauvaise stratégie, vous pouvez faire mieux.

"Il nous a menti à tous ?"

Nous mentons tous et le plus souvent à nous-même. Bien sûr que la sincérité est là lorsqu'il s'accorde avec vous pour arrêter mais y arriver, c'est autre chose.
Nous sommes tous vulnérables. Encore ce matin j'ai dû me raisonner pour me contenter d'une seule barre de chocolat aux noisettes.

Je pense que vous devez en parler tous les 2 avec sincérité et regarder les petites victoires au quotidien qui passent par un plan d'actions concrètes. Faire1 chose vaut mieux que 0 et il est inutile de viser la lune.
Fait vaut mieux que pas fait ou parfait. Et on recommence, c'est çà l'apprentissage.

Est officiellement "père au foyer" :

Pourquoi pas ? 4 enfants, c'est du boulot. Je suis chez moi et cela me va. Je suis occupée ou pas et satisfaite de ma condition actuelle qui apporte un confort à nous tous.

Qu'est-ce que vous aimeriez ?

"beaucoup d'échecs professionnels" ou d'expérimentations ?

Il a peut-être cumulé des défaites mais il a besoin de mettre en vacances son propre détracteur intime qui lui dit "regarde tu as encore échoué, tu es minable, je le savais, tu ne vaux rien..."

L'isolation ou l'isolement est délétère pour son développement personnel. Fusionner dans son couple ou avec sa famille n'est pas la solution.
Association, sport, loisirs, culture font partie de notre existence. Qu'en est-il pour vous 2 ?

Vous savez quoi PRIMEVERE, vous allez être sincère et authentique avec votre moitié et lui dire ce que vous ressentez.
Pour cela vous allez faire des siestes méditatives pour vous ressourcer, déterminer vos valeurs, vos sentiments, ce qui compte pour vous et lui dire avec JE et non le TU.

Les peurs du type "que vont penser les proches, les voisins, la famille, les copines..." ne feront que développer inutilement de l'anxiété voire de l'angoisse et des tensions.
Dans le monde il y a des milliers de sorte de familles et le couple est à inventer. Tout change, rien n'est permanent.

Vous avez un super pouvoir PRIMEVERE et nous l'avons tous, celui de choisir nos pensées et de développer des idées positives.
Vous verrez, cela demande du temps de changer comme pour votre conjoint de cheminer autrement. Un CSAPA pourrait aussi l'accompagner.

VERRE : la communication non violente et positive donne des résultats. Venez nous raconter.

Prenez soin de vous, c'est la clé

Pépite