© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Conjoint consommation alcool cannabis cocaïne

Par Amalia Posté le 03/05/2022 à 19h36

Bonjour,
J’ai découvert il y a peu après de multiples déboires financiers que m’on époux (a l’origine déjà gros consommateur de cannabis il y a 10 ans) consomme de la cocaïne couplé à des prises d’alcool et de cannabis. Mon monde s’est écroulé d’autant plus que nous avons deux enfants en bas âge. Il dit avoir stoppé net sa consommation depuis ses révélations. J’ai récupéré l’ensemble des moyens de paiement et lui ai demandé de se faire suivre, conditions sina qua none de ma présence auprès de lui.
J’aurais souhaité avoir des témoignages de personnes, de couples qui ont réussi à dépasser ce type de situation ? L’addiction condamne t elle obligatoirement à l’éclatement de la famille ? Peut on se sevrer seul du jour au lendemain ? Les rechutes sont elles inévitables ?
Je suis dans un désespoir profond et mon Coeur est en mille morceaux à l’idée de séparer mes enfants de leur papa.
Je vous remercie par avance pour vos retours.

5 réponses

Pepite - 05/05/2022 à 10h41

Bonjour Amalia,

Bienvenue dans ce forum pour lequel vous souhaitez obtenir des réponses à vos questions en sollicitant des témoignages qui font écho à votre contexte.

J'ai l'impression que vous cherchez soit une lueur d'espoir soit des retours radicaux qui vous aideraient à trancher. N'est-ce pas ?

Je ne suis pas dans votre situation mais je me permets de nuancer vos attentes. Parce que chaque histoire est unique puisque chaque individu l'est. Il n'y a pas de méthode clé en main "vendu" pour se sortir de la dépendance comme pour "un régime" mais des pistes à expérimenter, des guides d'orientation à exploiter et à s'approprier en fonction de ses ressentis.

Pour cela, d'abord, vous avez besoin de digérer cette nouvelle, à accueillir ce malheur qui s'est invité dans votre famille en vous écoutant, en laissant remonter tout ce qui vient à vous.
Vous avez besoin de prendre du recul, une certaine distance pour mieux appréhender ce qui sera envisageable pour vous par la suite.
Je vous invite à évaluer vos valeurs, vos attentes, vos possibles, vos peurs, vos besoins...

Quelles sont vos ressources pour vous épauler ? Des proches, amis ?

Ensuite la communication bienveillante paye toujours même si parfois on déborde...mais qu'on se pardonne des écarts de langage liés à notre apprentissage et à notre trop plein émotionnel.
L'exercice de tourner 7 fois la langue dans sa bouche avant de parler fonctionne. La sophrologie ou la respiration aide à s'apaiser avant une conversation éprouvante. Toujours le JE et pas le tu qui tue.

Puis, je vous encourage à faire appel à un CSAPA, pour vous 2. Vous pouvez également et peut-être plus rapidement trouver un bon psychiatre avec qui vous pourriez vous exprimer. Qu'en pensez-vous ?

Lorsque je donne de mon temps et de mon énergie à une personne, j'évalue : l'état d'esprit, l'intention, les faits et ce qui compte pour moi. Et vous ?
Je vous écris cela parce que j'ai affronté des épreuves dans ma vie de couple. Nous avons même connu une rupture. Et bien nous avons surmonté les blessures, les entraves pour lesquelles nous sommes sortis grandis.

Enfin, votre compagnon a besoin de prendre soin de lui et d'avoir une hygiène de vie différente. Cela se fera peu à peu. Mettez en place une petite victoire chaque semaine comme marge de progression. Attention, les futurs objectifs doivent être réalisables et mesurables dans le temps. Par exemple, 1 fait vaut mieux que pas fait, imparfait ou parfait.

Les erreurs, les échecs font partie des apprentissages. C'est la stratégie de l'entreprise GOOGLE qui expérimente une multitude d'erreurs avant de trouver la solution.

En espérant vous proposer un pas de côté pour regarder ce qu'il se passe pour vous.

Prenez soin de vous, c'est important.

Pépite

soan - 11/06/2022 à 08h55

Bonjour,

C’est un parcours du combattant, tant pour lui que pour toi.
Je n’ai pas de conseil, ni de solution miracle à te donner, juste te dire qu’il faut énormément de force pour rester auprès de lui.

Je ne vais pas t’aider en disant ce qui précède car malheureusement on attend une solution miracle et rapide qui je pense n’existe pas. Mais savoir qu’in est comprise, écoutée et soutenue peut un peu aider je pense.
D’autant que ce sont des choses dont on évite de parler dans le monde « réel » par honte…

Je vis une situation assez similaire.
Je suis avec mon compagnon depuis presque 6 ans. Il y a 2 ans et demi, j’ai découvert aussi qu’il avait plongé dans la coke… prêt bancaire, prêt à un ami,… mon monde s’est écroulé. Nous avions signé pour une location plus chère, qui devait être un départ à 2 pour devenir 3…
Il avait sois disant arrêter… il remboursait petit à petit… puis la crise covid est arrivée et plus de boulot pour lui (resto). Il a repris, j’assumais tout financièrement, bossait seule (en télétravail)…
Alors qu’on nous avait conseillé de passer par FIV pour un bébé, un petit miracle s’est produit. Quel bonheur, mais quel stress! Il a finalement retrouvé du boulot, nous avons eu notre petit mais il a continué ses dépenses de fou. Visiblement pas dans la coke mais dans le jeu et le cannabis. Il a tout fait pour que son contrat ne soit pas renouvelé. Retour case presque départ, au moins cette fois il avait deoit au chômage. Il a retrouvé un mi-temps mais dépense tout son salaire, je n’ai rien, et il continue à me demander de l’argent, sois disant pour

rembourser des dettes d'avant.
Ce sont des disputes continuelles, à cause de cela. Mercredi il me rembourse ce qu'il me devait depuis le début du mois, hier il me les redemande.
Je suis à bout, je bosse temps plein, fais même des heures sup dès que je peux, je fais tout à la maison et j'assume tout financièrement et puise dans mon épargne. Et pourtant je trouve encore la force de me relever mais combien de temps? Parce aue quand il ne fume pas il est méchant et me pousse à bout. Je devrai partir mais j'en trouve pas encore le courage…

Donc voilà, chaque histoire, chaque humain est différent mais il faut savoir que ca demande énormément de force.

Courage

Survivor - 14/06/2022 à 16h58

Bonjour à vous !
C'est la première fois que je répond sur un forum mais en vous lisant j'ai eu envie de vous redonner un peu d'espoir.

J'ai été en couple pendant 16 ans ; cette personne était mon dealer de jeunesse et je prenais avec lui de l'héroïne et un tout petit peu de cocaine. Lui en plus de cela, fumait du cannabis. Je vais vous passer tous les détails mais la vie m'en a fait payer le prix fort et j'ai réussi à stopper pendant 5 ans ! Avec l'héroïne j'ai du prendre de la méthadone qui est aussi dure à arrêter. Mais après 1 an de TT et en apprenant ma grossesse, en un mois j'avais réduit et réussi à arrêter malgré les avis négatifs des médecins.

Le sujet ici est l'alcool, cannabis et coke donc je vais arriver la ou je voulais en venir…

5 ans après avoir tout arrêté (pour ma part car lui continuait de temps en temps dans mon dos) on a déménagé avec nos 2 enfants. Je me suis retrouvée en enfer car tous ses amis consommaient de la cocaine de manière journalière ainsi que du cannabis et beaucoup d'alcool.
Je me suis mise à boire régulière mais qu'en soirées et n'ai rien pris pendant 9 mois.

9 mois plus tard, socialement intégrée, j'ai remarqué à une soirée que tout le monde était sous coke et que j'étais la seule à ne rien prendre. Du coup je me suis dit bêtement « allez une petite juste une ».

De la à commencé ma descente aux enfers… j'ai consommé pendant 2 ans et de plus en plus même au travail. Entre temps je me suis séparée car il devenait violent, con et menteur. Sachez que la manipulation fait partie des effets des mélanges de ces 2 drogues + alcool. Et comme une prise en entraîne une autre…c'est souvent le cas !

Malgré que je l'ai quitté, j'ai continué à en prendre. Pourtant je ne voulais plus mais c'était plus fort que moi. J'ai rencontré quelqu'un de bien qui ne touche pas aux drogues dures et il ne connaît rien de mon ancienne vie. J'ai enmenagé rapidement avec lui donc j'ai eu un arrêt brutal à la cocaine ! Je peux vous dire que psychologiquement ce n'est pas facile du tout !!!! Pendant 10 jours je suis passée par tous les stades : fatigue, troubles du sommeil, anxiété, paranoïa, petage de plombs, tête de cadavre !!!!! J'ai tenu bon grâce a mon nouvel amour et mes enfants qui ne sont au courant de rien !

Tout cela pour vous dire que si la personne a vraiment décidé d'arrêter elle arrêtera la coke !!! Pour l'héroïne il y a un manque physique insupportable et qui pour moi est impossible à arrêter sans traitement (pour une grosse et longue consommation) mais pour la coke tout est dans le mental !!!! Il n'y a pas de manque physique il est vraiment psychologique comme pour le cannabis d'ailleurs. Attention ce n'est pas facile ce n'est pas ce que je dis mais en ayant des changements de vie, de ne pas rester à la maison enfermé et de

prendre sur sois le sommeil manquant et la fatigue c'est tout à fait possible !

Je pense aussi qu'il est important de couper les ponts avec l'entourage qui consomme. Car forcément on retombe dedans. Je dis ça ne connaissance de cause, j'avais déjà arrêté mais en voyant mes amis j'ai re craqué très rapidement !

Je continue de boire tous les jours (ça compense peut être je ne sais pas) mais pas au travail ni la journée. C'est une bière ou deux le soir et stop… j'arriverais peut être à enlever ça bientôt…

Voilà j'espère que mon témoignage aidera certaines personnes et je suis ouverte à des discussions ! Belle soirée à toutes

soan - 19/06/2022 à 16h24

Merci Survivor pour ton témoignage et bravo pour ta détermination. C'est une question de volonté… que mon homme n'a pas.
Je ne pense pas qu'il soit retombé dans la coke mais le cannabis est de plus en plus présent…
Chaque matin j'ai droit à une humeur de merde, a des reproches, … c'est insupportable.
Je ne sais pas ce qui me pousse à rester. Notre fils de 16 mois peut-être ? Ou l'espoir? Parce que je n'ai même plus d'amour pour lui je pense, tellement je souffre de son comportement. J'ai un bon job, je devrais pouvoir partir en vacances, bien vivre… ben non car il dépense sa paie Là-Dedans….
Peut-être qu'in jour, j'espère pour lui et pour mon fils, il aura ce déclic de se regarder en face et voir le mal qu'il fait autour de lui et que ça le décidera à arrêter…

Garde bien ta volonté

Pepite - 20/06/2022 à 08h54

Bonjour SOAN,

Je vous invite à prendre du recul sur cette vie de couple et vie de famille.
Il est temps de vous reconnecter à vos valeurs et a ce qui compte pour vous.

Avez-vous des proches, un entourage avec qui vous pourriez partager votre histoire et éventuellement partir en vacances ?
Contacter un professionnel comme un psychiatre ? La ligne d'écoute ici au 0800 23 13 13 ?

Connaissez-vous le rapport des 1000 premiers jours et les travaux de Boris CYRULNIK sur les théories de l'attachement et de la résilience ?

https://solidarites-sante.gouv.fr...se/article/remise-rapport-1000-jours

SOAN, LE MALHEUR de la mère retentit sur le bébé. Ce que vous fait vivre votre compagnon est un malheur et vous insécurise. L'idée est de ne pas vous faire paniquer mais de trouver des solutions.

Alors faites le point sur VOS VALEURS et programmez une discussion avec votre compagnon en vous écoutant l'un et l'autre. L'attention est un cadeau. Pour cela le tour de paroles est indispensable, tout comme les silences entre chaque intervention.

Selon moi la sincérité du coeur paye. Exprimez lui ce que vous ressentez et votre vision du couple.

Prenez soin de vous, c'est important,

Pépite