© Drogues Info Service - 10 juin 2025

Forums pour l'entourage

L'ampleur des dégâts ?

Par Pandazen Posté le 15/08/2022 à 11h20

Bonjour,

Il y a quelques jours, j'ai parlé avec mon ex-conjoint de sa consommation de cocaine. Il a nié de suite en consommer. Je lui ai rappelé que c'est lui-même qui me l'avait appris il y a plusieurs semaines. Il a donc admis qu'effectivement c'était une fois par an. Je lui rappelle qu'il m'avait aussi dit à tous les réveillons. Donc finalement ce n'est pas tous les réveillons mais seulement 3/4 réveillons quand on était ensemble et puis 3/4 réveillons avant moi et c'est tout. Il gère, il n'est pas dépendant, selon lui. Ce n'est pas grave.
Quand il m'a appris qu'il avait consommé, nous étions un mercredi. Il était épuisé, complètement enrhumé. Et il avait consommé le samedi. Je lui ai dit que pour être dans cet état le mercredi, il avait dû en prendre pas mal.
En fait, il dit en avoir pris le vendredi soir finalement et s'être reposé le samedi et dimanche. Mais je lui rappelle que le mercredi, il était complètement épuisé. Alors en fait, il a fait la fête le vendredi, le samedi et le dimanche. Et il a pris de la cocaine le vendredi parce qu'il y en avait un petit reste qui trainait.

En même pas 10 min de téléphone, j'ai plusieurs versions.

Le mercredi était une journée avec notre fils. Il n'était pas en forme. C'était plus important 3 jours de fête qu'être en forme pour notre enfant ? Je ne comprends pas.
Je ne comprends pas que l'on puisse dire qu'on gère sa consommation quand on n'est pas capable d'être en forme une journée.

À ceux qui consomment, ou ont consommé, qu'est-ce qui se passe ? Pourquoi toutes ces versions ?

Au mois de juillet, il avait une croûte sous le nez. Il s'est tellement mouché que ça l'a égratigné. Un rhume en juillet ?
Je doute de tout...

Bonne journée...

5 réponses

---

hedenne88 - 21/08/2022 à 14h19

Bonjour, parce que la cocaïne et bien plus fort que tout, elle passe avant toute chose, pour moi, je n'ai pas payé la pension alimentaire préférant la cocaïne, perdu mon entreprise à cause de la coke, il a fallu la prison pour me remettre les idées au clair, là, je suis clean depuis longtemps plus de 20, mais les moindres

problèmes pourrait me faire replonger, mais je mesure le pour et contre non plus jamais je toucherais à cette merde, elle a fait trop de mal prenait soin de vous

Pandazen - 24/08/2022 à 20h10

Bonsoir Hedenne88,

Merci pour votre témoignage...
Je vous souhaite de trouver l'équilibre qui vous convient le mieux et de continuer d'avancer comme vous le faites si bien.
Je vous envoie beaucoup de pensées chaleureuses.
Prenez bien soin de vous également...

Pepite - 25/08/2022 à 16h33

Bonjour Pandazen,

Bienvenue sur ce fil.

Hedenne88 a eu le courage de vous raconter brièvement à travers son témoignage de consommateur son comportement sous l'emprise de cette substance. Je salue son partage car il a dû faire un sacré chemin pour écrire ces quelques mots.
Force à vous Hedenne88.

Il en ressort qu'une personne dépendante triche. Vous cherchez une vérité qui n'existe pas ou qui est impossible à obtenir car chacun choisit ses expériences, même les plus sombres.
La PEUR de vous décevoir ou de vous perdre ou quelle que soit son origine, c'est elle qui alimente votre relation.

Et vous, vous y répondez aussi par la peur en devenant suspicieuse ou en essayant de contrôler.

Cela ne peut pas durer ainsi car l'amour qui est essentielle énergétiquement, notemment pour apaiser des tensions, se retrouve avec une toute petite place. Laquelle ?

Il est temps que vous ayez confiance en vous. Ce problème est réel car vous le ressentez et les compétences pour le traiter relève d'un CSAPA, au moins.

Pour cela, soufflez un bon coup. Écrivez dans un cahier toutes ces pensées négatives et recentrez vous sur vos valeurs, sur ce qui compte pour vous.
Puis mettez de l'ordre dans vos idées avant de lui parler de vos attentes, dans le juger.

L'idée est de ne pas le rejeter mais de lui dire que vous êtes consciente de sa dépendante et qu'il a les ressources pour s'en sortir.
Ne cherchez pas à le questionner ou autre.
Que vous le soutiendrez dans ses démarches.
Que tous vos projets demandent un partenariat de l'un et de l'autre.
Que chacun a ses responsabilités avec ses conséquences et que la sienne aussi est de prendre soin de lui.

Voici quelques pistes.

En espérant vous éclairer.

Il est temps Pandazen que vous méritez sur cette tranche de vie.

Prenez soin de vous,

Pépite

Pandazen - 31/08/2022 à 08h55

Bonjour Pépite,

J'ai répondu il y a plusieurs jours à votre message mais il n'est pas apparu.
Je recommence.

Tout d'abord merci pour votre attention et toute cette bienveillance.
Vous concluez qu'il est bien dépendant parce qu'il ment. C'est déjà un pas en avant. Et un questionnement, doute en moins.

Merci d'insister sur la place de l'amour. Je pense que c'est ici central : garder l'esprit ouvert mais également prendre soin de soi et se protéger.
À chacun ses expériences effectivement...Je ne cherche pas à intervenir, juste à comprendre mais est-ce que j'ai besoin de comprendre, d'avoir des réponses pour aller bien ? Non bien sûr...

Avec votre message, c'est l'occasion de lâcher-prise...

Je vous souhaite le meilleur Pépite...
Prenez bien soin de vous également...

Pepite - 31/08/2022 à 09h30

Pandazen,

J'ai modifié ma représentation de mentir par tricher car nous mettons tous...
Tricher est différent et je vous invite à réfléchir sur sa portée.

A la fin, j'avais écrit "méritez" plutôt que méditiez.

Ceci dit, vous méritez d'être heureuse.

J'ai reçu votre gratitude.

Belle continuation à vous.

Pépite