© Drogues Info Service - 4 décembre 2025

Forums pour l'entourage

aide drogue et alcool

Par jen25 Posté le 06/09/2022 à 12h45

Bonjour,
Après avoir passé des heures à lire les témoignages sur ce forum, sur d'autres forums notamment lié à l'alcool, à essayer de comprendre, à sortir de mon déni, à faire face à son déni, et ne pouvant l'exprimer ailleurs, je me décide difficilement à l'écrire ici.
Je suis en couple depuis 4 ans avec mon compagnon. C'est de base une personne gentille, drôle, attentionnée, mais aussi jalouse, colérique, et qui n'a jamais eu de limites. Il a eu une enfance difficile, il est à la fois fort et fragile, et a besoin constamment d'attentions.
Lorsque nous nous sommes mis en couple, je ne connaissais pas son addiction à l'alcool. Cependant des personnes m'ont alerté sur sa consommation excessive d'alcool, mais je ne comprenais pas trop car je n'y avais jamais été confrontée. Les mois ont passés, et là sa consommation excessive d'alcool est devenue assez claire, uniquement les week ends, ou plutôt les jours non travaillés. Une consommation excessive avec tout ce que cela implique : insultes, menaces, crises en tout genre, dénigrement permanent, très rarement mais parfois des gestes déplacés (coups dans les murs, petites poussades) etc... j'ai tout tenté (garder mon calme, ne pas répondre aux insultes, essayer de changer de conversation pour qu'il retrouve son calme, lui parler des dangers de l'alcool sur la santé en faisant le lien avec les symptômes le lendemain, essayer de boire comme lui mais alors là c'était perdu d'avance au bout de 5 verres j'étais déjà malade, le filmer et lui montrer sa transformation et sa violence sous alcool, lui parler en utilisant le "je ", des conséquences sur moi et notre vie de couple plutôt que de l'incriminer etc) bref son discours a toujours été le même : "ça va, c'est pas tous les week end non plus(où il est méchant et ingérable)", pour lui il n'a pas de pb avec l'alcool, il est juste gourmand selon lui et profite du week end. Au final, les personnes de notre entourage ne nous invite plus ou esquivent nos invitations, je ne peux pas leur en vouloir. C'est une personne sociable, et si on fait une soirée avec des nouvelles connaissances, bien souvent cela fini comme avec notre entourage, on est vite black listé. Pendant un temps, il s'excusait après chaque week end, auprès de moi, auprès des autres. Depuis un peu plus d'un an il a arrêté de s'excuser, puisque de toute façon comme il dit je m'excuse et je recommence. Depuis cette période, j'ai abandonné, j'ai décidé de ne plus aller aux invitations avec des amis comme lui qui ne savent pas s'arrêter, et où ça fini toujours mal, et en plus ça finissait par me retomber dessus. J'ai arrêté d'aller le rechercher, parce que ses amis étaient trop bourrés pour le ramener, j'ai même arrêté de m'inquiéter qu'il lui arrive qqch, qu'il ait un accident, qu'il tombe dans une bagarre etc parce que je me suis rendue compte que je m'épuisais toute seule et qu'au final ça ne changeait rien. Je pouvais aller le rechercher, il trouvait un moyen de repartir, un jeu sans fin…
La situation a évoluée, malheureusement pas dans le bon sens... Il a commencé à partir avec ses amis pendant deux jours, puis trois, et tout ce qui n'est pas travaillé... Il m'a dit au début quand il a commencé à traîner avec eux, que ces personnes prenaient de la cocaïne, mais pas lui. Chose que j'ai cru puisqu'il connait ce monde en ayant vu des personnes y sombrer, il connait les conséquences etc. Il m'a toujours donné des nouvelles (appels et SMS), mais plus le temps est passé et plus cela a empiré. Depuis un an les week ends sont chaotiques, je me dis chaque début de week end, ça pourra pas être pire que le week end dernier, et à chaque fois ça l'est. Depuis quelques mois j'écris chaque week end passé sur un carnet, car bizarrement mon cerveau n'encaisse plus les infos, si je ne note pas je ne me souviens plus ce qui est arrivé deux semaines en arrière... au début, il m'écoutait encore et pour mon bien être, il me disait je vais rester à la maison, mais il ne m'avait

pas prévenu que du coup leurs beuveries auraient lieu chez moi, tous le week end, avec tout ce que cela implique : bagarres, insultes, destruction d'objets, musique à fond, même si je travaillais le lendemain, il n'allait parfois pas travailler le lendemain, moi je me retrouvait à enchaîner des semaines avec tout au plus 2h de sommeil le week end et lasse de tout cela . Une fois je suis rentrée du travail, la beuverie ne s'est pas arrêtée et en prime j'ai pris un de ces amis en train de fumer de la cocaine. Pris sur le fait, lui n'en avait pas pris, c'était son ami, pas lui. Son cercle d'amis est devenu essentiellement des personnes qui en prennent. il m'a juré ne jamais en prendre. Bref des personnes de son entourage sont venues m'alerter et j'ai essayé de lui en parler il a de nouveaux nié, je me suis posé des questions mais je pense que c'était plus facile pour moi aussi de le nier. Il a juré sur la tête de toutes les personnes qui lui sont chères qu'il n'en prenait pas. Ensuite il a commencé à partir faire ses week end de la sortie du travail le vendredi, jusq'au lundi matin. Au final, même en essayant de dialoguer, de faire comprendre, d'essayer de rester dans la bienveillance, rien n'a changé, il est devenu une autre personne .
Suite à une soirée alcoolisée, Il y a une personne proche de son entourage qui l'a confronté sur le fait qu'il remet toujours la faute sur les autres, alors que c'est son comportement qui cause des pb et qu' à un moment donné il devait se remettre en question et arrêter de chercher des excuses. Depuis cet évènement, il n'en a pas reparlé, il en a pleuré, et tout s'est enchainé assez vite, il a plus rien respecté, même le peu d'invitation qu'on a eu, il n'est jamais venu, plus d'excuses, plus de nouvelles le week end, et pas de remords le lundi, ni d'explications. J'ai tout mis sur le dos de l'alcool, des copains, j'en ai eu assez et je suis partie. Lorsque je suis partie il a commencé à me dire que c'était de ma faute, que je ne m'occupais pas de lui etc... fatiguée je ne cherchais plus à dialoguer, j'avais besoin de temps. Après deux semaines, nous le vivions assez mal, on a pu dialoguer et au final je suis revenue. Et c'est là que je me suis rendue compte qu'il consommait, et que mon départ l'a amené à consommer plus certainement. Il a fait des efforts pour ne plus "découcher", mais il s'absentait deux trois heures par jour sous de fausses excuses. Un soir il est descendu plusieurs fois, une heure à chaque fois prétextant un mal de ventre et le besoin de prendre l'air dans le jardin. J'avais remarqué qu'avant de s'absenter il allait dans sa veste. Lorsqu'il est parti sous sa douche, je suis allée voir et en effet, il y avait de la poudre blanche dans une boite. C'est là que j'ai dû faire face à mon déni et j'avoue que j'ai été anéantie. Je me disait déjà l'alcool me pourrit la vie, alors si en plus y a de la drogue en plus, je vais pas savoir gérer... je pense avoir tout ressenti en même temps, la peur, le dégout, la frustration, l'incompréhension, un mal être profond etc.. je n'ai rien dit le temps de prendre assez de recul. Puis il m'a avoué en avoir pris qques fois mais ça s'arrête là. puis m'a vendu la cocaïne comme un produit bien moins dangereux que l'alcool et autres drogues, et qu'il fallait pas dramatiser...clairement j'avais pas assez de recul pour lui apporter la « meilleure réponse » mais c'est la seule réponse qui m'est venue à l'esprit après avoir ruminé dans tous les sens cette dure vérité, mais clairement je lui ai dit qu'il allait pas me vendre sa merde et qu'il allait arrêter ça tout de suite. Il m'a reproché cette phrase, car il me l'a avoué, et du coup je me suis reprise et j'ai reformulé en lui disant s'il te plait essaye de ne plus en prendre, tu es une personne intelligente gentille tu n'as pas besoin de ça ! je suis montée me coucher, il m'a rejoint puis a prétexté d'aller chercher une bouteille d'eau, et je ne l'ai revu que deux jours après. Je pense qu'il en prend régulièrement, mais je ne sais pas à quelle fréquence, comment il la consomme etc.. Je pense que ça doit être tous les week ends depuis un an. Quand je suis revenue chez nous, il a abandonné sa consommation excessive d'alcool pendant quelques semaines. Depuis quelques semaines, nous nous disputons souvent le premier soir du week end, il a toujours une bonne excuse pour que l'on s'embrouille et pouvoir partir tout le week end. Je n'arrive toujours pas à prendre le recul nécessaire, et je ne comprends pas les mensonges qui sont de plus en plus grand, le manque de respect et tout ce qui va avec. J'ai l'impression qu'il fait des efforts parfois, et qu'ensuite c'est le contraire, et que bien souvent c'est lié à comment moi je vais réagir. Il s'absente des jours entiers, et revient comme si de rien n'était. Un week end je suis la meilleure femme du monde et il dit a tout le monde qu'il est un c**** qu'il ne me mérite pas, le week end d'après je suis la reine des p***, la pire personne au monde. Au final je ne réponds même plus quand je me fais insulter, car je sais que c'est pour avoir une bonne excuse pour partir et je le laisse faire sans plus rien dire, je le laisse faire son dialogue tout seul et je m'économise. Il a repris sa consommation excessive d'alcool en plus. Je ne sais plus quoi dire, je ne sais plus quoi penser, ni comment agir. Il n'a plus que moi, je sais que je ne dois pas abandonner, mais je ne me sens pas à la hauteur, je suis fatiguée, j'ai l'impression de faire pire que mieux et de le pousser à la consommation. Parfois je n'arrive pas non plus à garder mon calme, à accepter les mensonges encore moins. J'ai maintenant remarqué qu'il renifle toute la journée, que quand il rentre il transpire à devoir s'essuyer le visage, qu'il se gratte le nez tout le

temps, et le soir il fait des bruits avec sa bouche, et quand je vois tout ça j’ai juste envie de lui encastrer la tête dans le mur, donc je me plonge dans le ménage pour évacuer, du coup mon appart est nickel !
Je m’excuse pour ce long pavé, ce travail d’écriture paraissait simple mais il ne l’est pas du tout.
Je ne sais plus quoi faire, ni comment l’aider, comment m’apaiser moi même pour l'aider, et je ne sais plus si je crois assez en lui pour qu’il arrête sa consommation de lui-même…

5 réponses

Pepite - 06/09/2022 à 15h08

Bonjour Jen25,

Bienvenue sur ce forum.

Vous en avez gros sur le coeur.

On accueille tout cela.

Qu'avez vous ressenti pendant ce récit ?

A la fin ?

Comment vous sentez-vous ?

Pépite

Pab95hg - 06/09/2022 à 23h35

Bonjour, déjà ! Tu es quelqu'un de très forte. J'ai lu toute les lignes de ce texte plein d'affection envers ton compagnon et de bienveillance. Après il y a l'autre aspect. Je suis actuellement encore en consommation de weed, je répond à ton texte car les 1ères lignes.. je me suis reconnue en ton copain.. je ne suis jamais tomber dans la cocaïne mais l'alcool a fait partie de tout se que t'a pue expliquer.. excès de colère et j'en passe.. j'étais aussi en couple a cette epoque et sa faisait 5 ans, les problèmes de comportement de mon coter on réellement commencer vers la 3 eme années.. ma copine essayait de me parler tout les jours.. mais rien à fait ! J'écoutais et sa repartait par l'autre oreille, un peu comme ton copain.. vraiment a 85% je me suis reconnue dans cette histoire si malheureurese dans le fond. Pour te dire, maintenant je ne suis plus avec ma copine, elle a supporter durant 2 ans et a fini par craquer. Depuis jai reduit petit a petit la drogue et lalcool. Par moment, avec mon meilleur pote une envie de feter pour un rien et ducoup sa repart, mais raisonnablement Pour te dire que grace a un quelque-chose qui va le marquer,et il se rendre vraiment compte et ouvrira les yeux..(enfin j'espère pour toi) finalité de mon histoire, je n'écoute personne et il n'y a que moi et encore + quand on se drogue.. car on préfère ca a quasiment tout le reste quand on en veut ou y pense.. donc de lui parler cest bien mais y faut faire actes.. dit lui que tu le quiite, pas quand tu es seul car tu ne sait pas la reaction surdimensionné qui peut ce passer. Essaye de partir au moin 1 semaine en le tenant pas au courant de ou et avec qui tu va, vraiment quil croit que le ciel lui tombe sur la tête et change ton habitude de tes actes car tu quiite le foyer.. histoire de faire la chose a fond ! Il faut quil choc ! En tout cas pour mon cas, cest ceux quil a fallu. En espérant que sa pourra t'aider. Si tu ne veux pas faire ça, je peux comprendre ! Essaye de de l'emmener en desintoxe ou voir des medecins spécifiques.. si il ne veut pas en entendre parler !! parler et que sa ne change pas..au bout d'un moment , tu peux pas mettre ta vie en off pour quelqun qui ne te fait que te détruire de l'intérieur. Courage et prend des décisions!

jen25 - 09/09/2022 à 19h53

Bonjour pepite,
Pendant le récit je me suis sentie libérée d'un petit poids, ça m'a quand même apaisé de pouvoir le dire à « quelqu'un » mais à la fin du récit je suis retournée dans la réalité et la c'est autre chose …mon petit instant d'apaisement a vite filé … comme beaucoup de personnes qui viennent chercher des ressources ici je pense …
Mon ressenti, je ne sais pas … c'est encore une fois un mélange de colère, d'incompréhension, rien de bien constructif …

jen25 - 09/09/2022 à 20h10

Merci pab95hg pour ton retour . Malheureusement je suis déjà partie deux semaines, et pendant une semaine je n'ai pas chercher à le joindre et encore moins à lui répondre.. du coup ça n'a pas servi à grand chose … en ce qui concerne l'alcool il pense comme tu le dis si bien il n'écoute personne juste lui et son envie de boire . La seule chose que mon départ a changé c'est sa consommation excessive qu'il a reduit mais pour une addiction plus forte. Lui qui était incapable de laisser une bouteille pleine y arrive, mais au final il y retourne dans ses phases de « descente » qui sont de pire en pire, et des mensonges de plus en plus gros !
Au final la consommation de drogue est de plus en plus importante, et je me dis que c'est peut être pas que la cocaine, au final je ne sais rien je vis juste les conséquences de tout cela, je suis encore une fois dans le brouillard, cependant tu as raison a un moment donné il faut prendre des décisions, pour le moment je parle ouvertement des choses qui ne se font pas sans faire de lien avec la drogue , mais y a pas beaucoup de résultats…en tout cas merci beaucoup pour ton retour et c'est assez encourageant de savoir que la prise de conscience est possible !

plusktout - 23/09/2022 à 22h50

cc
ce qui est le plus dur à émettre c'est de se dire que tu ferais tout pour l'aider qu'il se sorte et lui RIEN WALLOU NADA
sa ne lui pose aucun problème car il est pas conscient
je te conseillerais de penser à toi et de te poser la question veux tu finir ta vie avec ?
il y a énormément de centre qui s'ouvre pour une prise en charge et un suivie que ce soit en hôpital de jour ou milieu fermé
j'espère que tu trouveras la sérénité et ne dis jamais que c'est de ta faute pour x ou y raison
il a de la chance de t'avoir
courage ma belle