

## MON CONJOINT ME MENT SUR SA CONSOMMATION DE COKE, ET JE SUIS INQUIÈTE CAR UNE FILLE DE 8 MOIS

Par **Camille1992** Posté le 05/11/2022 à 03h45

Bonjour,  
Je suis un peu perdue ... j'écris ici, car je suis seule dans cette situation et complètement démunie...  
Cela fait 6 ans que je suis avec mon conjoint et aujourd'hui nous avons une fille de 8 mois.  
Je savais que dans sa jeunesse il avait déjà pris à plusieurs reprises plusieurs drogues, mais vu ma position face aux drogues, il m'a promis qu'il avait tout arrêté.  
Cet été, son petit frère de 20 ans s'est suicidé et ça été extrêmement dure, j'étais inquiète car il verbalisait le fait qu'il voulait prendre quelque chose tout en me rassurant qu'il n'allait pas le faire. Il voyait souvent ses amis pour boire des coups. J'étais inquiète et j'ai fait quelque chose (que je l'avoue n'est vraiment pas bien, mais j'étais tellement inquiète...), j'ai regardé ses messages avec ses amis et j'ai découvert qu'il avait pris de la coke et de fil en aiguille que malgré que se soit très occasionnelle mais en fait il n'a jamais arrêté sa consommation de coke ... je n'ai pas pu lui mentir donc je lui ai directement parlé et il s'est fortement énervé car j'avais fouillé dans ses affaires.... Après ça nous avons eu une discussion sérieuse et j'ai essayé d'être à son écoute, surtout dans ce moment si difficile de sa vie. Il m'a dit que dorénavant il m'en parlerait si il avait à nouveau envie d'en prendre.  
Sauf que maintenant à chaque fois qu'il sort j'ai ça en tête du coup je lui pose la question et il me dit que non ...  
L'autre jour j'ai à nouveau regarder ses messages et j'ai vu qu'il avait écrit à plusieurs reprises à son dealer pour avoir de la coke ...  
Quand je lui pose la question il s'énerve tout de suite et se braque, il n'est pas du tout ouvert à la discussion.  
Je sais que ce n'est pas non plus un toxicomane, mais je suis très inquiète, je sais pas comment l'aider, j'ai une petite de 8 mois  
Je suis à la recherche de conseil  
Merci beaucoup

### 24 RÉPONSES

**Blandichouette** - 23/11/2022 à 11h58

Bonjour, Camille.  
Je suis désolée de ce qui vous arrive mais je dois vous dire la vérité: oui, votre conjoint est toxicomane. Une fois la première prise de coke, c'est fait! Il devient addict.  
Il faut savoir aussi qu'un toxicomane est un menteur "professionnel". S'il s'énerve quand vous le mettez face à ses mensonges, c'est parce qu'il culpabilise de ne pas vous avoir dit la vérité. Sans doute est-il aussi culpabilisé par sa faiblesse et son manque de résistance. Je vis le même cas avec ma fille de 25 ans (elle est actuellement en centre de désintoxication depuis hier matin, à sa demande ... on verra bien!).  
Quand les gens sont sous influence, ils changent complètement de personnalité. Ils peuvent devenir méchants, voire violents... Il faut donc être extrêmement prudent, surtout que vous avez un bébé à la maison.  
Avez-vous déjà pu constater quand il était sous influence et quand il était "retombé"? C'est dans ce moment-là qu'il faut essayer de discuter avec lui et tenter de lui faire comprendre qu'il doit aller se faire soigner pour arrêter.  
Le décès de son petit frère est devenu juste une excuse, maintenant. Je comprends bien la perte qu'il a subie mais si toutes les personnes qui vivaient un deuil finissaient par se droguer, nous le serions tous!  
Ma fille aussi se sert du décès de son meilleur ami, il y a 3 ans maintenant, pour justifier son mal-être (plus un tas d'autres choses, comme 2 ruptures sentimentales ...) mais tout ça sont des blessures qu'on peut surmonter sans se réfugier dans des paradis artificiels. L'important, c'est de trouver le vrai POURQUOI, depuis la jeunesse de votre conjoint. Et pour cela, il n'y a qu'une thérapie, éventuellement dans un centre spécialisé.  
Je vous souhaite bon courage et donnez de vos nouvelles!

**Camille1992** - 25/11/2022 à 00h43

Merci d'avoir pris le temps de me lire et de me répondre.  
J'ai décidé d'en parler à ma maman avec qui je suis très proche, car ça commençait à me ronger ...  
J'aimerais tellement lui faire confiance quand il me dit que quand il sort il prend rien... il a bloqué accès à tous ses messages, donc je ne peux plus contrôler... et il refuse toujours d'en parler et me dit qu'il ne prend plus rien ... mais sachant qu'il m'a déjà menti à plusieurs reprises je n'arrive pas à lui faire confiance .. effectivement plusieurs de ses amis en prennent. Et d'après lui quand on discutait ensemble, c'est presque banal d'en prendre et que moi je suis une sainte ni touché dans le pays des bisounours (ce qui me convient très bien). J'en veux énormément à ses amis qui le poussent là dedans (c'est un des seuls qui a un enfant), je n'arrive pas à comprendre le but de prendre de la coke pour mieux tenir l'alcool ...  
En dehors de ses sorties, c'est quelqu'un d'incroyable, pleins de qualité et un papa formidable... c'est juste que maintenant j'appréhende chacune de ses sorties, je suis même désagréable avec lui car j'ai peur, j'ai peur que ça dérape et qu'il perd le contrôle. Je ne sais pas comment faire car il refuse d'en parler et s'énerve quand on en parle ensemble.  
J'espère que votre fille va s'en sortir, je trouve super que se soit sa démarche de vouloir se faire hospitaliser. Courage à vous et à votre fille et encore merci de m'avoir lu.

**Camille1992 - 25/11/2022 à 00h46**

Le problème c'est qu'il refuse toute thérapie, son petit frère avait vu pleins de spécialistes et d'après mon conjoint ça n'a mis que le doigt sur le fait qu'il n'était pas "normal" ... je l'ai encouragé plusieurs fois à voir quelqu'un mais encore une fois il refuse tout. Et comme d'après lui il ne prend plus rien, il n'y a pas de problème ..

Samedi, il a une grosse fête de prévu et je suis déjà en stress 😞

---

**Blandichouette - 25/11/2022 à 12h37**

Bonjour, Camille,

D'abord, vous faites bien d'en parler à votre maman! Il faut pouvoir avoir une épaule pour être soutenue. Cela vous fera du bien de pouvoir "vous libérer" de ce secret qui vous ronge.

Ensuite, le simple fait que votre conjoint vous a écartée de ses messages est bien la preuve qu'il a quelque chose à cacher. S'il voulait être vraiment transparent, il vous montrerait sans hésiter ses échanges, vous proposerait des sorties avec lui, s'éloignerait de ses "amis" toxiques.

S'il refuse d'en parler avec vous, proposez-lui d'aller en parler avec quelqu'un d'autre: un médecin, un psychologue, un éducateur social. Il a sans doute, lui aussi, beaucoup de "choses à déposer" dont il n'ose pas parler avec vous.

Fondamentalement, dites-vous qu'il a honte: honte de prendre cette drogue, honte de l'avouer, honte de son comportement ...

Est-il conscient que, s'il continue comme ça, il est susceptible de vous perdre, vous et votre fille? Je ne dis pas que vous devez le quitter mais juste lui faire comprendre (quand il est en état, c'est pas sous dépendance immédiate) que cette situation vous fait souffrir et qu'à un moment donné, cette souffrance sera devenue tellement insupportable qu'elle détruira tout de votre relation. Peut-être cette sorte de "menace" le fera réagir, au moins pour décider d'aller consulter et d'en parler!

Ce qui est grave avec la coke (et le crack), c'est que, quand ils sont sous influence, ces gens ont leurs sentiments annihilés. Ils ne ressentent plus rien pour personne. (J'ai été en larmes, à genoux devant ma fille, et elle me regardait de haut, debout devant moi, avec un air de mépris absolu ... ça fait tellement mal! Mieux vaut éviter ces confrontations dans ces moments là pour éviter de souffrir soi.)

C'est ce que je vous souhaite! Continuez à tenter de discuter avec lui, calmement, et en choisissant des moments où vous êtes (quasi) sûre que son influence est retombée. Courage!

---

**Enzo690 - 30/11/2022 à 03h30**

Bonjour, Camille je suis dans le cas de ton homme je tape dans la coke depuis 2 ans

je suis devenu un grand menteur devant ma femme et quand un jour elle m'a demandé j'avais quoi dans ma poche du pyjama que je portait (on voyait une petite bosse et c'est une pierre de coke) je me suis mis dans une colère noire et inhabituelle. Bref voilà si il s'arrête sans passer par une cure mais plutôt à la maison et bien tu le verras, car il devra passer par un stade qu'on appelle "le craving" c'est à dire dormir beaucoup rien envi de faire déprime etc...en tout cas il doit passer par un stade de sevrage plus dur selon le temps et ses consommations. Si tu veux l'aider à s'en sortir c'est très délicat (pour le suicide c'est une excuse bidon la coke ne fait rien oublier) il faudra tout comme moi un coup de massu c'est à dire choisir entre cette drogue de merde ou sa petite famille tout en lui disant que tu es très bien informé sur les drogues et les effets qu'elles ont sur notre comportement et que si il choisit vous (sa ptite famille) tu l'aidera à passer ce douloureux passage de sevrage (parle lui du craving il va comprendre que tu es bien renseigné) ne le brake surtout pas on sait jamais sa réaction choisit un moment où vous êtes détendu sans cassé l'ambiance. Moi même étant esclave de cette merde je connais bien les effets sur nous parce qu'à côté de tout ça on culpabilise beaucoup on regrette les moments de colère et toutes les autres conséquences et c'est nous les toxico qui sommes en tort pas toi pas ma femme et autres personnes dans ton cas. Et enfin le mieux que sa vienne de lui même de se faire aider, cure, famille, amis sobres. J'espère moi aussi m'en sortir c'est un enfer sa gâche l'existence, l'entourage et notre propre personne. La drogue c'est le diable. Tout ce que j'ai dit c'est ce que je vis ainsi que la plupart des consommateurs. Courage à toi à nous à tous ceux qui vivent ce cauchemar.

---

**Enzo690 - 30/11/2022 à 04h04**

Re: le message que j'ai envoyé précédemment n'est pas pour dénoncer ton homme, je le fait car je sens dans ton titre la même détresse chez ma femme et sa fait mal, j'ai eu moi même le courage de tout avouer à mon épouse avec la honte ressenti en écrivant mes problèmes sur papier sa été plus facile que lui dire de vive voix, par contre c'est pas vrai quand tu dis "c'est à cause de ses copains" car personne lui apporte les doses sur un plateau c'est de sa faute à lui il n'a qu'à fréquenter des personnes non toxico. D'ailleurs ce sont des potes que quand il ya drogue et alcool sans ça il ils se fréquentes plus. Les retraits de banque sa trahi, sa coûte chère. Mais bon sa sert à rien d'enquêter il consomme c'est garantie (sans vouloir te casser le moral) le but est de l'aider. sur ce site ya des super conseils pour les aides aux proches. puis de gré ou de force ont devra s'arrêter un jour. Le 12 décembre je pars en cure souhaitais moi bon courage. ????? je vais passer ce sevrage.

---

**Blandichouette - 30/11/2022 à 09h59**

Bonjour Enzo690,

Je lis avec plaisir que vous avez décidé de partir en cure! Je vous souhaite tout le courage du monde! Ma fille est partie dans un centre de cure le 22 novembre dernier. J'ai enfin eu quelques nouvelles hier où j'ai même pu la voir en visio sur WhatsApp! Tout se passe très bien, elle est vraiment heureuse et très entourée. Elle fait partie d'un groupe de 6 personnes, toutes dépendantes comme elle au départ. Elle fait énormément d'activités (équitation, accrobranche, paintball, art-thérapie - avec dessin, musique, théâtre -, des balades dans la nature, etc.). Elle se sent déjà beaucoup mieux après 1 semaine (elle a reçu des médicaments pour compenser le manque mais elle n'est pas "abrutie" par ces médocs) et franchement, cela se voit sur son visage: elle n'a plus cet air hagard, elle n'a plus le teint si gris, elle n'a plus tous ces boutons sur le visage ...

Normalement la cure devait durer 1 mois mais elle a décidé, avec le psychiatre, de prolonger à 2 mois, jusqu'à ce qu'elle se sente à nouveau prête à affronter la vie comme elle le dit. Ce qui me touche le plus, c'est qu'elle dit "vraiment travailler sur elle-même" maintenant pour comprendre pourquoi elle est tombée dans cette affreuse dépendance. Je continue de croiser les doigts pour elle mais je garde en pensée tous les autres consommateurs qui ont envie vraiment de s'en sortir et qu'il faut soutenir. Vous en faites partie! Bonne chance, Enzo! Vous allez y arriver! La seule volonté qu'il vous faut, c'est d'avoir envie de sortir de cet enfer. Le reste, c'est l'affaire

de l'équipe qui vous entourera. Et après, vous retrouverez une vie de famille sereine et heureuse, c'est garanti!  
N'oubliez pas de nous donner des nouvelles prochainement!

Courage!

---

**Enzo690 - 30/11/2022 à 20h06**

Bonjour Blandichouette, merci du fond du cœur pour votre soutien cela me touche. Franchement ça fait du bien de parler du même problème que l'on traverse que l'on soit consommateur ou un proche de consommateur, c'est la galère pour tout le monde et j'admire votre courage parce que quand c'est son conjoint qui consomme sa santé mal mais c'est pire quand une mère voit son enfant dans ce maudit vice, je suis très heureux d'entendre que votre fille se prenne en main et qu'en + elle est déterminée à faire une croix définitive sur les stupéfiants. Cela doit vous ravir et c'est agréable, encourageant pour nous tous. La bonne solution en effet est de renouer avec la vraie vie c'est à dire le bonheur la joie naturelle grâce aux milliards d'activités qui existent. Je pense que votre fille est intelligente et vous aime. J'espère qu'elle décrochera définitivement, elle est jeune et a toute la vie devant elle. Je vous souhaitais que tout rentre dans l'ordre et vivez une vie saine et sereine. Je vous informerai quand ce sera mon tour avec grand plaisir. A NOUS LA VRAIE VIE.... à bientôt j'espère.

---

**Blandichouette - 01/12/2022 à 10h07**

Bonjour, Enzo

Merci pour votre réponse. Oui, c'est compliqué pour tout le monde mais le plus important, c'est de ne pas juger: que les proches ne jugent pas: la drogue, c'est une maladie. On ne juge pas un diabétique, un cancéreux, .. vous me direz que le drogué, il a choisi de se droguer mais le cancéreux qui a un cancer du poumon pcq il a trop fumé, c'est aussi un choix qu'il a fait sans se rendre compte que cela finirait par le rendre malade! Toutes ces addictions sont des maladies et il faut le voir comme ça aussi.

Dans le même sens, ne vous jugez pas non plus. La culpabilité, c'est presque aussi une maladie. L'important, c'est la volonté de s'en sortir et je vous sens aussi motivé que ma fille l'est depuis qu'elle a pris la décision de rentrer en cure. J'ai eu l'occasion de parler un peu avec elle hier. Ce n'est déjà plus la même personne ! Après 1 semaine, son discours a changé. Elle dépose "ses valises de souffrance" qui l'ont conduite à tenter l'oubli dans la drogue. Elle qui rêvait de liberté s'est rendue compte à quel point elle était enchaînée à cause de la drogue.

Vous allez retrouver la liberté, la vraie vie. J'en suis sûre et j'ai une absolue confiance en vous, même si je ne vous connais pas. Votre discours est clair et votre envie de "revenir" est bien là !

Courage, courage! Vous allez y arriver!

Et si vous avez envie de parler d'ici le 12 décembre, revenez nous parler! NE LÂCHEZ RIEN! VOUS N'ÊTES PAS TOUT SEUL!

---

**Magali123 - 08/12/2022 à 08h43**

Bonjour

Je vis la même que toi Camille et c'est très compliqué

Ne venant pas de ce milieu j'ai du mal à comprendre. Je ne juge pas mon conjoint car je sais qu'il est malade mais je parfois je lui en veut.

Il me dit que j'ai raison, qu'il va arrêter et se prendre en main mais en fait il me ment commande en cachette et me parle mal, n'acceptes pas que je lui en parle se braque...

Je ne sais pas comment faire car plus il se cache plus il ment et plus je le surveille et je deviens « chiant » et on est dans un cercle vicieux et il me donne le mauvais rôle en me disant que c'est moi qui le stresse et l'angoisse avec ça.

Je me sens pas respectée de ses mensonges de ses commandes en cachette et puis son comportement change

Il est de plus en plus énervé. Ne supporte rien et personne, c'est tes sur au quotidien. Je ne sais plus quel comportement je peux avoir.

Là par exemple il a commandé avant hier en cachette je l'ai compris à son comportement, il a caché son truc dans ce cachette habituelle que je connais maintenant et pense que je ne l'ai pas vu. Pour ne pas que l'on se dispute ou qu'il se sente jugé je ne dis rien mais je pleure la nuit et je en sais pas si je veux rester ou pas et pourtant je l'aime.

Quels conseils vous pourriez me donner pour que je puisse l'aider sans me

Perdre moi et dans le braquer ? Merci de votre écoute

---

**Camille1992 - 30/01/2023 à 02h27**

Je vous remercie pour toutes vos réponses, et de pouvoir partager ça avec des gens, ça fait vraiment du bien !

Blondichouette j'espère de tout coeur que votre fille est toujours autant motivée, ça donne vraiment de l'espoir et ça fait du bien de l'entendre 😊

Enzo, je pense bien à vous et j'espère que vous allez bien, c'est réconfortant et encourageant d'avoir eu votre témoignage, je vous en remercie.

Magali, je n'ai malheureusement pas de conseils à donner et j'aimerais toujours trouver une solution miracle.

De mon côté, j'ai réellement cru que mon conjoint voulait se prendre en main. Il m'a dit qu'il en avait marre de sortir, qu'il voulait moins faire la fête.

Je n'arrive pas m'en empêcher mais je n'arrive plus lui faire confiance, j'ai à nouveau regardé ses messages et il continue à en prendre, pas de manière régulière mais à chaque fois qu'il sort en fait ...

Quand je lui pose la question il s'énerve toujours en me disant que je lui fais pas confiance et moi je n'ose pas lui dire que je sais la vérité par peur qu'il s'énerve car j'ai fouillé dans ses affaires.

J'en ai parlé avec ma maman (qui m'a fait vraiment du bien) elle me dit de lui faire confiance ... car au delà de sa consommation de cocaïne, c'est un papa formidable et un mec génial ...

Je n'arrive pas à passer au dessus et je suis consciente d'être très fermée sur les drogues et je pense qu'il a peur ou honte de m'en parler ...

---

**SeMiLan - 26/06/2023 à 01h59**

Bonjour Camille1992 ! Ou en êtes vous ? J'espère que tout c'est arrangé pour vous, car je ne sais que trop bien ce que c'est de rencontrer dame "Cocaine". J'espère que votre compagnon à réussi à l'envoyer paître ! Toute ma sympathie..

---

**Lucielou - 02/11/2023 à 13h32**

Bonjour à tous...

Mon conjoint est toxicoman. Il était sevré puis il a été mis en arrêt de travail et il a repris. J'ai trouvé le matos pour fumer du crack et je suis désespérée. Nous avons rendez vous en pma demain matin et je ne sais plus quoi faire. Le menacer de le mettre dehors ne marche pas... je suis en totale détresse...

---

**Nuage1 - 16/11/2023 à 02h22**

Bonjour a toutes et tous bonjour Blandichouette a qui s adresse ce message et a Enzo.

D abord je me présente je suis maman ma fille 27 ans addicte cc a fait deux cures je dirais une troisième d une semaine et depuis 3 mois elle est clean on avance pas a pas.

Alors Enzo ou en es tu ? Ce qui a été déterminant chez toi et comme tout ceux qui veulent arrêter et aller en cure c est de le reconnaître et de se lancer rien que pour ca Bravo. Ou en es tu aujourd'hui ? Tu as ete cash et j ai reconnu ma fille du moins ses comportements dans ton recit. Donne des nouvelles

Blandichouette comment va ta fille également ? Ton temoignage je m y suis reconnue oh oui... Et pour une mere c est terrible. Ce centre de désintoxication a l air genial peux tu me dire le nom stp et la région, celui de ma fille n avait pas ce dont tu parles et elle n avait que tres peu d activité art thérapie une fois, méditation une fois et jeux de société.. Le personnel reconnaissait d ailleurs le manque d activités.

Si malheureusement elle devait faire une nouvelle cure il serait hors de question qu elle retourne au meme endroit (3 fois). Ta fille a fait des activités aidantes et motivantes, ce que la mienne aurait besoin.

Si tu peux me donner le nom je t en serais hyper reconnaissante car on 'e sait pas vers qui se tourner on est seul tu le sais. Donne nous des nouvelles également de ta fille évidemment.

---

**XaNaX67 - 18/11/2023 à 22h48**

Bonjour

Je suis outré par certains commentaires. Les toxicomanes ne sont pas tous des menteurs et non ce n'est pas en une prise de c qu'on devient accro.

Pour en venir aux faits, je suis moi même ploytoxicomane et j'informe toujours ma compagne de mes prises de drogue.

Je pense que seul le dialogue pourra vous aider. Au pire tentez une thérapie de couple

---

**Blandichouette - 20/11/2023 à 13h21**

A XaNaX67 : non, tous les toxicos ne sont pas des menteurs mais la plupart oui! Ils se mentent à eux-mêmes d'abord et puis, ils mentent à leur entourage pour se justifier, pour cacher leur addiction, pour se déculpabiliser. Rates sont ceux qui sont honnêtes sur le sujet! Nous, parents, conjoints, compagnons ou autres, nous vivons au quotidien avec ces mensonges. Ce n'est pas une invention mais du VECU! Donc, il faut arrêter de se mentir jusque dans la reconnaissance des faits de vie permanents!

Pour celles et ceux qui ont demandé :

Ma fille a fait deux cures: une en Espagne (10.000 euros), deux en Tunisie (30.000 euros) et toutes en échec! En Tunisie, elle a même réussi à avoir de la drogue via un membre du personnel !

Au retour, ça a été l'enfer à la maison. Elle nous a menacé, a manqué de frapper son père .. elle était déchaînée. .

Puis, elle a rencontré un garçon et a décidé de partir vivre avec lui

La chance a été que le gars a décidé de tout faire pour la sauver .. Il a tout supporté : les crises de folies, d'hallucinations, etc.

Voilà quasi 6 mois qu'elle ne prend (presque) plus rien du tout sauf 1 fois quand son petit chat est mort accidentellement...

C'est déjà ÉNORME !

Elle s'est rendu compte qu'elle avait perdu des années de vie sous dépendance et beaucoup d'argent pour cette "m...." comme elle dit aujourd'hui.

Il y a donc de l'espoir !

Je vous souhaite à tous, tous ceux et celles qui vivent ce drame, qu'une prise de conscience se fasse et que les dépendants se rendent compte qu'ils perdent leur vie .. car c'est bien de fa qu'il s'agit.

La drogue fait peut-être oublié UN MOMENT son mal-être, mais une fois l'effet passé, le mal-être est toujours là ! Mieux vaut régler ce mal-être que de tenter de l'oublier dans des paradis qui sont juste artificiels!

---

**Enzo690 - 22/11/2023 à 05h24**

Bonjour, tout le monde en particulier Blandichouette et camille, avec qui j'ai échangé et témoigné, Bonjour nuage. Eh bien tout d'abord sa fait plaisir de vous revoir, sa doit faire un an. Pour ma part sa été la montagne russe pendant tout ce temps, j arrive à être clean pendant 1 mois et pouf,,, il suffit d une occasion pour me poudrer le pif. Une horreur. Bref je vous en parlerai plus en détail un autre jour. Camille si le dialogue fonctionne pas avec ton homme, change de comportement soit distante detache toi de lui et laisse faire le temps. Il va remarquer tout seul tout comme moi sa ma fait, il va paniquer et va devoir choisir entre sa famille ou la CC. Il faut une méga gifle.

Donc voilà j'espère que tout s'arrange pour toi. Blandichouette, je suis désolé pour les rechutes de ta fille sa a du être difficile pour vous. Je vous souhaite qu'elle remonte la pente et qu'elle fonde sa petite famille. Sa peu aidé. Enfin nuage un toxico qui ment pas c'est un toxico qui doit rendre de compte à personne je pense. À très bientôt j'espère.

---

**Enzo690 - 22/11/2023 à 05h28**

Pardon mais sur le message précédent me suis trompé pour les toxico menteur ma réponse s'adresse à xaxa pas à nuage. Désolé. Nuage. J'ai rechuter malheureusement. J'en dirait + la prochaine fois.

---

**Nuage1 - 22/11/2023 à 11h31**

Salut Enzo, même si tu as rechuté ça fait plaisir d'avoir de tes nouvelles. D'abord parce que l'on s'intéresse à toi et on te surveille lol et surtout tu as décidé de faire le premier pas en t'inscrivant ici il y a un an, tu n'es donc plus dans le déni depuis. C'est le point de départ tu le sais pour arrêter et affronter le diable. Les rechutes font partie du sevrage ne te décourage pas. Je sais que c'est très dur je vois ma fille.. J'ai compris et lui dit il faut avancer à petit pas, un jour après l'autre. Voilà le conseil que je peux te donner, un jour sans prise est un jour de gagné et tu continues un jour après l'autre et tu vas y arriver. En revanche il te faut des objectifs, sport, taff,. Pose-toi la question de ce qui pourrait remplacer cette mer.. Par un gros grand kif ?? Parapente, escalade bref un sport qui pourrait te procurer de l'adrénaline ?? Je te souhaite de la force et du courage pour vaincre mais souviens-toi pas à pas avance un jour après l'autre. Une maman qui souffre de la souffrance de son enfant

---

**Blandichouette - 22/11/2023 à 16h35**

Hello, Enzo!

Super contente d'avoir de tes nouvelles! Et c'est nouvelles ne sont pas si mauvaises que tu l'imagines! Tu te bats, c'est super et ça, ça n'a déjà pas de prix.

Tu dis que tu rechutes parfois en fonction des "occasions". Si je peux te donner un conseil, fuis ces occasions et essaie de prolonger ta période de sevrage de semaine en semaine: 1 mois d'abord, 6 semaines après, puis sept, puis huit et ainsi de suite!

Et viendra le jour où tu te rendras compte que la béquille CC n'est plus utile à ta vie!!! Nous, ici, on sait que tu vas y arriver et on a confiance en toi! Alors, vas-y, sois LIBRE! COURAGE! ON T'EMBRASSE FORT!

---

**Lydie15 - 19/04/2024 à 08h38**

Bonjour, je m'excuse en avance pour les fautes d'orthographe. J'ai lue pas mal de vos témoignages, mais j'ai besoin de réponses. Mon mari fume du crack tous les jours ou presque. Il me la clairement avoué (même si je m'en doutais) avant hier. Il a honte de son comportement mais me dit qu'il n'arrive pas à s'en passer c'est plus fort que lui que s'il sait qu'il en a il ne pourra pas s'empêcher de prendre la dose entière qu'il a acheté un peu plus tôt dans la journée. Il a un "ami" dans la même situation que lui et j'aimerais qu'il arrête de le voir mais c'est impossible de le raisonner sur ça pour le moment. Il me dit qu'il aimerait déménager un peu loin de notre ville pour ne plus être confronté aux lieux et aux gens avec qui il fume. Nous avons essayé de trouver un compromis depuis hier quand il achète 1g on le divise en deux il prend une moitié et l'autre est pour le lendemain.. mais comme il sait que j'ai l'autre moitié il me ronge pour lui donner l'autre moitié et j'ai cédé sois disant juste pour une fume mais fini la dose et s'excuse après de ne pas avoir réussi à se contrôler.. avez-vous des conseils pour que je puisse l'aider au mieux pour qu'il diminue et qui sait peut-être arrêter totalement un jour. (Il voit un addicto 1x/15jours. Merci de vos retours.

---

**Moderateur - 19/04/2024 à 10h16**

Bonjour Lydie15,

Le crack est une drogue puissante, qui donne une forte envie de consommer. Avoir une consommation contrôlée ou diminuer avant d'arrêter est quasi-impossible. Comme le dit votre mari, dès qu'il en a il faut qu'il consomme tout. Il essaie de passer par vous en vous confiant une partie de sa marchandise mais vous constatez qu'alors il vous met la pression. Une situation conflictuelle de plus.

Ce qui se passe c'est que votre mari se rend bien compte qu'il va trop loin et dans le mur. Cependant il n'a pas encore fait le chemin dans sa tête pour décider d'arrêter, ce qui serait déjà difficile (mais possible).

C'est positif qu'il se rende compte que cela va trop loin et c'est très positif qu'il vous en parle et essaie de passer par vous pour "régler" le problème. Cela montre qu'il y a une bonne relation entre vous et de bonnes intentions. Mais cette relation risque de s'enrayer s'il vous met dans une situation impossible et vous rend responsable de son manque parce que vous ne lui donnez pas ce qu'il veut. Il va faire pression sur vous et cela va probablement mal se passer.

En d'autres termes le constat de départ est bon, les intentions sont bonnes mais l'option prise n'est pas encore la bonne. Vous pouvez le soutenir et l'encourager, mais encouragez-le surtout à faire le chemin pour décider de réellement arrêter, ce qui impliquera notamment qu'il mette de la distance avec cet ami et tous ceux qui le fournissent ou l'encouragent à consommer. Cette idée de s'éloigner un peu est bonne mais il faut qu'elle soit réalisée quand il aura réellement décidé d'arrêter. Si vous vous éloignez et qu'il est toujours consommateur il trouvera le moyen de s'approvisionner où qu'il soit.

Pour prendre une image je crois qu'il est encore au milieu du gué avant d'atteindre le rivage du changement. Il va dans la bonne direction mais il n'est pas encore prêt et le piège que vous devez éviter c'est de vous retrouver dans une situation impossible. Dans l'immédiat partez du constat qu'il n'arrive pas à se contrôler même s'il vous demande de garder une partie de sa dose. Ce n'est pas la solution et renvoyez-le à ses réflexions là-dessus. C'est à lui de faire le chemin, vous ne pouvez que l'aiguillonner.

L'aiguillonner cela passe aussi par mettre vos limites. Exprimez ce que vous ressentez sans le juger et rendez clair quelles sont vos lignes rouges qu'il ne doit pas dépasser. Le fait qu'il y ait du dialogue entre vous est un atout. Essayez de le maintenir tout en comprenant qu'il vous mentira probablement quand même à un moment donné s'il est trop pris dans sa consommation. Il ne pourra pas répondre à toutes vos demandes mais l'important c'est qu'il vous montre qu'il avance quand même, qu'il vous écoute aussi.

---

Cordialement,

le modérateur.

---

**Lydie15 - 19/04/2024 à 18h21**

Merci de votre message pas facile tous les jours ... aujourd'hui nouvelles méthode .. on espacé les prises .. 1 ensuite 30min après une deuxième ensuite 45 minutes ensuite 1h ... ainsi ensuite et je ne lâche rien .. je prend sur moi et ça va allé .. on s'occupe différemment de d'habitude ça lui change les idées. À voir par la suite

---

**Nuage1 - 19/04/2024 à 18h48**

Bonjour a tous Enzo j espère que tu es arrivé a t en sortir tu etais bien parti !! Donne des nouvelles. Blandichounette comment va votre fille ? Normalement elle doit etre au top et etre passée du bon côté. Pouvez vous me dire quel est le centre et la region ou elle etait allée nous n avons jamais trouvé un centre aussi différent et expérimenté. J espère que vous pourrez me répondre, ma fille est clean pour l instant mais je crains une rechute et le centre ou elle etait etait des plus classiques et n y retournerait pas. Merciiii

---