© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Je me sens désemparée, comment l’aider

Par Magali123 Posté le 07/12/2022 à 08h07

Bonjour
Je suis en couple avec un cocaïnomane depuis quelques années.
J’ai toujours su qu’il prenait de la coke il ne me l’a jamais caché mais lors de notre rencontre il m’a dit le faire de manière festive uniquement en soirée et de temps en temps, ce qui ne me posait pas de problème car cela peut m’arriver aussi.
Seulement voilà, le masque est tombé petit à petit et je me suis rendu compte qu’en fait il en prenait très souvent seul à la maison le soir.
Au début c’était de temps en temps et maintenant c’est quasi quotidien.
Il n’en prend pas beaucoup mais assez pour que je le vois à son comportement, de plus le mensonge s’est invité dans notre couple.
Il me dit ne pas en commander mais il le fait en cachette, cache son truc et me dit que ce n’est pas vrai.
Le problème c’est que maintenant je deviens chiante et je le surveille alors cela amène a des conflits récurrents
On ne peut plus parler de ça, il ne fait que mentir, me dit c’est moi qui l’angoisse avec ça… bref, j’ai le mauvais rôle.
Bien sûr cela se ressent sur son comportement du quotidien, il devient énervé, agressif, ne supporte rien ni personne et s’en prend souvent à moi, pas de gestes violents du tout mais des propos déplacés qui me rabaissent et me font mal.
Je pleure la nuit en cachette, je ne sais pas comment l’aider quand je lui en parle il se braque et on se dispute de plus en plus souvent. Le problème est que je lui en parle de plus en plus je le surveille de plus en plus et bien sûr ça devient de plus en plus dur.
J’ai l’impression que plus je lui en parle plus il est stressé et à envie d’en prendre mais je n’arrive pas à ne rien dire. On est rentré dans un cercle vicieux je crois et j’en souffre énormément.
Si d’autres personnes vivent ou ont vécu la même chose pouvez vous me dire comment sortir de la?
Comment l’aider à arrêter ? Est ce que je dois rester ou partir car j’en souffre et parfois j’en perds même l’amour que j’ai pour lui. Je lui dit cela a l’air de le toucher mais il continue quand même tout en continuant à me mentir je crois que je ne me sens plus du tout respectée.
Si vous avez des conseils je suis preneuse car je l’aime mais je suis très malheureuse.

5 réponses

Helopoulp - 07/12/2022 à 09h34

Salut Magalie
Je suis dans la même situation que toi. C’est vraiment dur.
J’espère que quelqu’un pourra apporter un début de solution

Magali123 - 08/12/2022 à 07h33

Salut et merci Helopoulp
Il n’y a pas vraiment de réponse ici je vois.
Mais en même temps c’est un sujet très délicat et tellement personnel.
Comment arrives tu à vivre avec ça de ton côté ?

Snow - 09/12/2022 à 17h42

Bonsoir , bon courage j'ai lu depuis quelques années puis que tu en prenais aussi de temps en temps. Pour moi c est perdu c est triste de te dire cela mais c est toxique comme relation car faire le tri entre mensonges et vérité. Il va tout droit vers une débauche prendre en cachette et tous les jours J imagine le budget et le fait qu il soit toujours perché .Les moments a jeun doivent être rare.Pour moi si tu zs tout essayer et bien pensé a toi et ne passe pas a coté de ta vie.a ce stade d addiction beaucoup ne s'en sortent pas car la C crée une dépendance psychologique terrible .bon courage et fais les bons choix

Magali123 - 12/12/2022 à 07h16

Bonjour
Merci Snow pour ta réponse
Je me sens encore là force d’espérer un peu mais en effet à quel prix.
Il a décidé d’aller voir un psy déjà pour comprendre et en parler je me dis que c’est un bon pas et que je ne peux pas le laisser à ce stade là. Peut être à il envie de réellement y arriver.
Je ne me rend pas trop compte du budget car il me cache les choses mais il en commande au moins 1 fois par semaine ou tous les 5 jours à peu près mais avec son argent sans jamais m’en demander.
Par contre il m’a encore menti toute la semaine en pensant que je le vois pas mais cette fois ci je n’ai rien dit pour ne pas créer de tensions en plusW je vais attendre le rendez vous du psy.
Après c’est vrai que je ne sais pas jusqu’à quel point cette Me… peut atteindre le cerveau et et créer des problèmes psychologiques et sur la santé aussi. Mais je cois bien qu’il n’est pas comme avant. Et quand il n’en prend pas pendant plusieurs jours c’est pareil, il n’est pas bien, en déprime, énervé, sans force à ne vouloir rien faire car je pense qu’il est en manque.
Merci de ton écoute en tout cas.

Jok66 - 15/10/2025 à 16h59

Bonsoir

Tout davort j'espère magalie que votre conjoint a su se reprendre en main et vaincre cet enfer non seulement pour lui mais aussi pour vous et sa famille

Malheureusement snow a bien cerné la chose, je dirais que ce qui s'en sorte tout en restant en couple ne doivent pas dépasser les 10 pour cents

Le problème est que comme vous le décrivez tout est sujet à en prendre. En vous fait la morale ? On en prend. On ne vous dit rien ? On en prend

C'est un problème sans fin qui faut résoudre seul ou accompagné de personnel médical compétant.

Nous les aidants je pouvant malheureusement rien faire à part être source de stress pour tout est j'importe quoi.

J'ai été desvdeux côtés consommateur et conjoint d'une consommatrice.

Le seul moyen pour m'en sortir a été de faire un gros travail sur moi MM en me retrouvant seul sans aucune source de stress et avec une bonne psychothérapie en accompagnement, et mm mnt j'ai quelque envie encore et j'en aurais certainement a vie mais avec des outils solide pour y faire face.