© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour l'entourage

L’amour ou la c

Par Mel1217 Posté le 21/01/2023 à 00h33

Bonsoir, j’utilise cette page comme exutoire. Parce que je suis seule une nuit de plus. Je n’ai pas de nouvelles de mon homme depuis 10h. Depuis presque deux ans je passe mes wkd seule pour un soir et avec un zombie parano le lendemain. Je sais que c’est extrêmement difficile pour lui. Il m’a avoué être tombé dedans il y a un an et ne pas réussir à s’en sortir. Depuis je fais de mon mieux pour essayer de l’accompagner mais il a beaucoup de mal. L’avancée est belle car depuis Noël il ne prend plus rien la semaine mais seulement le wkd. Mais de mon côté j’ai mal car je me sens trahie et abandonnée. Il me ment et se cache. J’ai l’impression d’être en concurrence avec la pire maîtresse qui puisse exister, car elle, il y pense tout le temps et il fini toujours par y retourner. Nous avons faillit nous séparer il y a quelques mois parce que nous en souffrons trop. J’essaie de tenir bon et de garder l’espoir. Ils appellent ça le craving. Moi le chant des sirènes. Comment lutter contre ça? Est ce que quelqu’un ici a trouvé un foutu miracle pour garder son homme et le préserver de cette merde? Je précise que j’ai taper moi aussi et meme régulièrement lorsque j’étais plus jeune mais à l’arrivée de mon premier enfant j’ai tout arrêté et aujourd’hui j’ai envie de m’en mettre plein le nez aussi je me dis qu’après tout j’y ai bien le droit moi aussi. Heureusement que j’ai mes enfants.

29 réponses

DianeFlo - 23/01/2023 à 17h42

Bonsoir Mel,
Je vis une situation assez similaire, mon mari se cache plus au moins, ment très régulièrement pour de la cocaine. Je me fais aider d’un psychiatre pour le sortir de la mais franchement c’est très très lent… et les rechutes très dures.
Tenez bon, partager ça avec lui ne fera que vous voiler la face un temps.
J’ai moi aussi par moment envie de lâcher prise et de consommer aussi pour oublier un peu. Je pense qu’il faut vous faire aider l’un comme l’autre.
L’addiction est très forte et l’entourage souffre beaucoup.
Courage à vous.

Mel1217 - 24/01/2023 à 06h25

Je sais qu’il a besoin d’aide et moi aussi. Je me sens extrement coupable. Ses parents me disent que je ne me comporte pas correctement. Que je dois lui « couper » les vivres, ne plus jamais le laisser seul. En gros s’il ne s’en sort pas c’est de ma faute. Je lui ai déjà demandé de me laisser sa carte pour qu’il ne puisse pas aller

jusqu’au bout pendant un craving mais au bout d’une semaine il a une excuse pour la récupérer et je ne me vois lui interdire il a 37 ans. Avez vous fait ce genre de chose? Je ne sais pas comment me positionner face à ça. Je vous remercie d’avoir répondu et je vous souhaite bon courage à vous également.

DianeFlo - 24/01/2023 à 20h22

Bonsoir Mel,
Pourquoi vous tenir responsable du comportement de votre conjoint?
Vous êtes bienveillante et à l’écoute, c’est tout ce que vous pouvez lui donner de mieux. Il a 37 ans, vous ne pouvez pas gérer son budget, son emploi du temps, ses envies… personne ne peut.

De mon côté, je fais mon possible pour l’occuper loin de toute tentation, je limite les dégâts mais j’le retrouve parfois en pleine nuit entrain de consommer… J’essaie de nous entourer de gens qui ne consomment pas, de prendre de nouvelles habitudes.
Mon mari a 47 ans, il a touché à ça apres 40 ans mais ça prend beaucoup de place dans sa vie et donc dans la nôtre.

N’hésitez pas à consulter quelqu’un pour vous soutenir. L’addiction est une maladie, il faut accepter de l’aide et que ça prenne du temps pour en sortir. Prenez soin de vous, il en fait au moins un qui tienne le cap.
Bonne soiree

Cody - 24/01/2023 à 22h17

Je suis moi même addict et si l ont vous mens c est par honte et par envie de ne pas vous blesser plus , croyez moi c est dur et j aimerais avoir le remède miracle , j aimerais tellement être plus fort que cette merde d héroïne (en sniff) , courage à tout celles et ceux qui subissent directement et indirectement les ravages de la drogue

311015 - 25/01/2023 à 00h44

Bonjour Mel je me permets de vous envoyer un message car votre histoire me touche beaucoup moi mon histoire est totalement différente j'ai 34 ans je suis en couple depuis 10 ans et moi les drogues l'alcool je connais que ça depuis l'âge de 16 ans et donc si vous voulez des conseils ou quoi que ce soit demandez-moi aucun souci si des fois je peux vous aider

311015 - 25/01/2023 à 02h41

Mel1217, salut déjà ne te sens pas coupable tu ne l'est en rien du tout au contraire tu reste avec tu subit et franchement c'est tout a ton honneur tu l'aime vraiment ça c'est sûr sinon tu serais parti il a beaucoup de chance.et pourquoi aussi il ne faut pas te sentir coupable parce que ça laide pas dans le sens où il profite que tu t de sente coupable pour c donne des excuses pour consommer et que toi tu culpabilise et ducou ça fait passe un peu la pillule sur le faites qu'il est reconsomer c'est lui qui est coupable et en tort certe c'est une période super dur mais il a beaucoup de chance déjà d'être avec quelqu'un qui va l'aider t courageuse.si tu veux des conseils aucun problème je vi l'addiction depuis 16ans

Mel1217 - 28/01/2023 à 00h59

Bonsoir
Déjà je vous remercie à tous de m'avoir répondu, j'essaie de faire beaucoup d'introspection et j'avoue que le fait de discuter avec vous, de voir vos témoignages et d'appeler drogues infos services m'aide énormément. J'ai déjà fais le point avec mes beaux parents et je leur ai demandé d'arrêter de me culpabiliser à moi et avoir cette pression en moins c'est pas négligeable. La question est maintenant de savoir combien de temps je vais tenir encore. J'ai beaucoup d'empathie pour vous. Je viens d'une famille compliquée j'ai vécu seule depuis l'âge de 14 ans et j'en ai rencontré des gens « pas fréquentables » avec des histoires de vie tellement douloureuse. Ce que j'ai du mal à accepter le plus c'est le mensonge et le déni sans lequel il se noie. Aujourd'hui je savait qu'il avait taper quand je l'ai eu téléphone à 14h il m'a juré que non et qu'il était sur la route pour rentrer. Il est bientôt 2h et toujours personne. Je n'étais pas en colère et je lui ai dit que son mensonge était plus douloureux que le reste mais il s'est maintenu dans son discours. Cody consultes tu des pro pour t'aider à t'en sortir? 311015 je suis preneuse de tous les conseils, vous dites que vous vivez avec l'addiction depuis 16 ans, en tant que consommateur ou entourage? Diane Flo votre mari a t'il un suivi? Je sais qu'il veut s'en sortir, j'y crois mais je me dis que sans suivi c'est impossible et il ne prend aucun rendez-vous j'attend qu'il ai un Declic mais je commence à ne plus y croire. Je suis tellement fatiguée de mentir aux enfants, aux clients, aux fournisseurs de son entreprise. Je vous remercie encore de votre attention cela me touche énormément. On est moins seul ensemble. Comme Cody l'a dit: courage à toutes et à tous ceux qui subissent directement ou indirectement.

311015 - 09/02/2023 à 20h24

Mel1217 bonsoir j'ai commencer à consommer de l'héroïne à l'âge de 17 ans et j'en ai 35 et maintenant je mélange les deux cocaïne héroïne je suis sous traitement de méthadone mais ça n'enlève pas le psychologique malheureusement ce qui est le plus dur

malo34 - 15/02/2023 à 19h37

Bonjour Mel1217,
Ton message me touche beaucoup car j'ai vécu la même chose.
En couple depuis 6ans avec un bipolaire, il a fait une chute dans cocaine il y a 2-3ans lors d'un épisode maniac.
Depuis enchaînement des cure, de période de sevrage plus ou moins longue etc.
Il faut déjà que tu comprennes que tu n'es responsable en rien dans son problème, l'addiction est une maladie et tu ne lui as pas donné. Nous ne sommes pas tous égaux face aux drogues, il y a une part de génétique, une part de notre histoire personnel, et aussi une question d'entourage ..
Tu as bien fait de parler à ses parents car c'est un adulte et tu n'es pas responsable de ses actes. Et si tu t'en va, il faudra qu'ils réalisent que c'est à eux de prendre le relais et ils n'apprécieraient pas qu'on leur fasse la morale .
Lui enlever la carte - je l'ai fait sur demande du psychiatre addictologue - ca peut marcher un temps mais ce n'est pas une solution : il peut devenir violent pour la récupérer, te prendre y'a carte ou clairement aller se faire des dettes chez le dealer ..
Le craving quant à lui .. il aura fallut qu'on me l'explique vraiment sous plusieurs angles pour que je finisse par comprendre ce que c'est vraiment. Tout comme toi j'ai été consommatrice de drogues (cocaine, mdma etc pendant plusieurs année) et je suis fumeuse de THC, mais j'ai pu m'arrêter quand je voulais, avec plus de difficulté pour le joint, mais si j'ai pas d'argent .. ou que j'ai besoin de bosser .. la question ne se pose pas! Mais dans leur cas, l'envie est tellement forte, que plus rien n'existe pendant ces 10-15 min. Ils vont y aller contre leur propre volonté, même s'ils savent qu'ils vont tout perdre .. ils ne contrôlent plus rien. Et ça c'est dur à comprendre et à entendre.
Pour qu'il s'en sorte la première étape c'est qu'il reconnaisse qu'il a un problème et qu'il ait envie de s'en

sortir - mais moitie du travail sera faite .. l’autre prendra beaucoup plus de temps , il faudra être patiente et avoir les reins solides : il va devoir se faire aider dans un csapa ou en cure dans des hôpitaux spécialisés , il fera des rechutes - ca fait parti de la guérison - et au fur et à mesure du temps , le ciel s’éclaircira.
Dans mon cas, après deux ans .. je pars ! C’est devenu trop dur et les mensonges ont pris le pas sur les moments heureux.. puis tu vas vite voir que le boulot va sauter, le compte en banque va être vidé, et la vie social va disparaître s’il ne se reprend pas ..
ne t’enferme pas dans une bulle et fais toi aider, il est difficile d’arriver à penser à soi dans ces moments là .. et si tu t’oublies tu sombreras toi aussi.
Par contre ne te laisse pas avoir par la cocaine à nouveau : il est en train de perdre un combat face à elle, ne la laisse pas gagner ..! J’y ai pensé plus d’une fois en la balançant dans les toilettes crois moi. Mais Elle n’a rien de bon à t’apporter, tu as l’air d’avoir des enfants, profites d’eux ! C’est eux la vie, l’amour, la joie et l’innocence ! Sors, va boire des coups avec des amis ! Mais surtout ne bascule pas là dedans, sinon vos enfants n’auront pas l’enfance qu’ils méritent .
Bon courage à toi et prends soin de toi

Mel1217 - 20/02/2023 à 22h20

Bonsoir, d’abord je tiens à remercier tout le monde pour vos témoignages, vos attentions et vos mots. Aujourd’hui je pars sur un nouvel espoir, deux semaines sans c! Il a pris un gramme jeudi certes mais je sais que cette période ne peux pas se passer sans embûches alors je l’ai encouragé à continuer de se battre et pour l’instant ça tient. Nous attendons (moi avec impatience lui peut-être un peu moins) un retour d’un service d’addictologie qui à l’air bien. Je croise les doigts pour qu’il tienne jusque là. En tout cas cett fois il a l’air d’avoir pris conscience de son problème et de vouloir s’en sortir. Je lui ai confié que c’était dur pour moi de ne pas céder à la tentation et que malgré les années sans y toucher j’y pensais encore et je crois que cela l’a rassuré sur le fait qu’il pouvait aussi passer par dessus tout ça. Demain est un autre jour. Il ne faut pas perdre espoir, garder la tête haute. Il n’y a rien d’irréversible tant que l’on s’en donne les moyens. Il y a de belles choses à voir dans chaque choses. Je vous souhaite à tous beaucoup de courage. Et je continues à garder un œil sur cette page. N’hésitez pas à me donner de vos nouvelles parce qu’ensemble on est plus fort et vous m’aidez dans les moments difficiles. L’espoir existe pour donner vie à nos rêves

jajijo - 22/02/2023 à 22h17

Perso je suis dans une famille d’adictes a pas mal de drogues (coco pour le père, hero et sexe pour la soeur et shit pour le frere) je pense qu’il faudrait, si ce n’est pas déjà fait, essayer d’éloigner la personne concernée de la solitude (en prenant soin de rester avec elle ou de la laisser avec des amis fiables) et d’éclaircir ses journées, je sais par exemple que l’hiver est un de mes ennemis car les journées sont sombres et tristes(sûrement pour cela que les fêtes sont en hiver) et perso je suis moi même dans le shit mais j’essaye d’en sortir en allant me balader le plus souvent possible avec des amis ce qui permet d’éviter de ressasser et j’évite de sortir seul car cela me fait réfléchir à ma vie, ce qui me pousse à la consommation.
J’espère que cela vous a donné des idées et bon courages à tt le monde pour en sortir.

Eden37 - 27/02/2023 à 08h06

Bonjour Mel,
Je valide ce que vous ont dit les autres membres. Mon ex me mentait et se cachait pour injecter de la C alors que j'étais moi-même en desintox. Je n'ai plus pu supporter les mensonges très vite et surtout je ne voulais pas exposer mon enfant donc j'ai dû à contre cœur le quitter. On ne peut pas sauver quelqu'un qui ne veut pas se sauver. On ne peut pas hélas lui insuffler notre volonté qu'il s'en sorte.
Courage à vous.

Mel1217 - 27/02/2023 à 17h10

Bonjour, nouveau rebondissement, il y a deux semaines le médecin a fait un courrier de sollicitation pour l'envoyer dans une clinique chez nous je viens de recevoir un courrier de rejet de leur part car ils n'ont pas assez de place. Lui qui avait fait l'effort de faire une demande par courrier. Je ne sais pas de qu'elle façon il va réagir à cette nouvelle. Il a déjà tellement de mal à tenir le coup… Même si sa consommation a énormément diminué ces derniers temps il ne peut pas s'en sortir seul et voilà que les portes auxquelles il frappe se referme sur lui. Pour ce qui est de nous c'est vraiment difficile en ce moment. Il traverse toutes sortes d'humeur et autant dire que quand il est en manque ou en redescende j'en prend pour mon grade. Il m'accuse d'être responsable de son état. Je sais que c'est seulement pour ne pas porter tout le pois de sa responsabilité parce qu'éolien n'est pas prêt mais c'est extrement douloureux à entendre et dans mes moments noirs à moi je me dis qu'il a raison. Que si j'étais une meilleure personne il n'en serait pas là etc… le truc de névrosée quoi
J'ai rdv dans un service d'accompagnement pour l'entourage le 2 mars. On verra ce que ça peut m'apporter. Parce que j'ai bien essayé d'être toujours derrière lui mais c'est impossible et il suffit d'une demi journée…
A bientôt

Zizou45 - 27/02/2023 à 23h55

Bonjour,
Tout d'abord je tiens à vous féliciter de venir temoigner de votre situation.
J'étais moi même accros à la cocaine, le crack et le cannabis, je suis un homme de 44 ans, j'ai pris de la cocaine pendant 2 ans et du crack pendant 4 mois, cannabis pendant 30 ans, concernant le crack j'ai réussi à arrêter avec bien évidemment la volonté sans l'aide de personne car j'avais un avenir à tracer donc avec le crack c'était pas possible d'être ambitieux, j'ai jeté l'ammoniaque, la cuillère ainsi que la pipe à crack pour ne plus y penser, j'ai commencé à en prendre avec des amis et quand j'ai vu comment on était radin entre nous avec cette drogue j'ai quitté ce cercle d'amis pour en prendre seul dans mon coin et que ça ne rimait à rien d'en prendre tout seul j'ai tout stopper en me disant que 140e tout les soirs c'est beaucoup d'argent et que je pouvais m'acheter une belle voiture avec cet argent ou même un camping car pour voyager, l'argent c'était ma motivation concernant le crack, pour la cocaïne en trace c'était plus compliqué car ma partenaire était aussi dedans, elle était surexcité quand on fesait l'amour donc j'aimais en prendre quand je me suis rendu compte qu'on était pas nous même suite a une grosse dispute avec cette drogue j'ai dit c'est fini on arrête d'en prendre et je me suis buté au cannabis pour oublier la cocaine, heureusement que j'avais le cannabis mais le problème c'est quand j'ai du arrêté le cannabis, je suis à 4 semaines sans thc et je peux vous dire que j'en bave énormément, un sevrage de malade l'impression d'être un vrai toxico en manque mais ça s'estompe avec le temps, je sais que remplacer la cocaine par une autre addiction n'est pas la solution même les traitements à la methadone ou subultex c'est pas terrible, ce qui m'a aidé c'est la foi en Dieu, je sais que vous allez trouver ça ridicule mais se rapprocher de son créateur est l'une des choses les plus importantes qui m'arrive, je suis musulman mais j'avais jamais pratiqué ma religion, tout ça pour vous dire que tout est possible dans la vie, il faut s'armer de courage et de patience, trouver une activité commune, la marche, le sport, les restaurants et la lecture, si on as des addictions souvent c'est à cause de l'ennui, c'est plus facile à dire qu'à faire mais croyez moi une fois sorti de cette addiction vous allez voir un changement réel dans votre vie, surtout si vous avez des enfants, voir les enfants évoluer dans un espace toxique est malsain, l'amour devrait pouvoir vous aidez à surmonter cette épreuve, le soutenir à plusieurs est la meilleure chose à faire, j'espère que mon témoignage vous donnera des forces et du courage pour faire face à cette épreuve, je suis de tout cœur avec vous, prenez bien soin de vous et des personnes que vous aimez

krakerz - 28/02/2023 à 01h23

Mel, je vous lis et j'ai l'impression de lire un message que ma compagne pourrait avoir écrit.

J'ai les larmes aux yeux, j'aimerai dire que lire ceci m'a fais ouvrir les yeux, mais je le lis sous emprise...

Pour dire a quel point je me sens prisonnier de cette merde, meme défoncé je cherche des solutions.

Je ne sais pas comment on en arrive la, pourquoi le mensonge, pourquoi la défonce. J'aimerai vous rassurer. Je n'arrive pas a me rassurer moi meme, je vous dirais bien que ca va aller mais je n'y croit pas. Je suis desole de ne pas pouvoir donner de temoignage plus positif. j'ai tellement peur pour l'avenir, que je n'y parviens pas. Bon courage.

Manon2015 - 04/03/2023 à 22h13

Bonsoir,
J'ai exactement le même problème je sais pas si je suis triste ou réconfortée de voir que nous sommes plus nombreuses que je pensai, d'ailleurs souvent je me dis « comment je vais réussir a l'aider si les autres avant moi ont échoué ? » (il consomme depuis plus de 15ans)
J'ai lue une phrase précédemment qui disait que la C était la pire des maîtresses et bien je confirme souvent je lui dis que je préférai être trompé milles fois plutôt que de le savoir addict, le comble pour une jalouse maladive!
Je sais que certains hommes que l'on décrit dans nos messages nous lissent certains d'ailleurs libère la parole merci à eux pour ça car même avec l'imagination la plus performante jamais ont sera capable de savoir l'intérieur de votre cerveau donc n'hésitez pas à écrire c'est important pour nous les femmes quivsoutenons nos conjoint, ça nous motive car parfois ont pense que tout nos actes sont inutiles merci à vous pour votre témoignage!

NoL68 - 07/03/2023 à 22h56

Bonsoir,
Je vous lis toutes et tous et je me sens moins seule.
Je vis depuis 3 ans avec un homme consommateur de cocaine. Les soirées et wk toute seule sont réguliers. Il déserte par honte (dit-il) durant des heures/jours. Qd il rentre enfin c'est pour dormir, puis la descente le rend parano voire agressif. Durant ma grossesse, il consommait 1g par jour au mieux, il s'est calmé quand nous avons perdu notre fils à l'accouchement pour être en mesure de me soutenir. Mais depuis maintenant 1an et demi il n'y arrive plus. Mensonge sur mensonge, il en arrive à provoquer des disputes pour justifier sa conso du moment.
De mon côté, c'est très difficile à gérer. Non seulement je me retrouve seule très/trop régulièrement à devoir également mentir à notre entourage et ses salariés, mais en plus il nous est désormais impossible d'avoir un autre enfant naturellement étant donné l'ampleur de sa consommation et pour ça je lui en veux terriblement.
Il refuse l'aide extérieure en prétendant n'avoir aucun problème pour arrêter. Certains jours il semble pourtant en prendre conscience, il a consulté pour commencer notre généraliste qui lui a prescrit du seresta, mais l'envie ne dure jamais assez longtemps pour lancer d'autres démarches et désormais il mélange cocaine et tranquillisant. Sa cloison nasale est totalement perforée et j'ai vraiment très peur qu'il fasse un AVC ou autre.
Je n'arrive pas à trouver un moyen pour qu'il ait LE déclic, le truc qui lui fasse comprendre que la vie est précieuse et qu'il se tue a petit feu.
Bon courage à tous, et prenez soin de vous

Manon2015 - 09/03/2023 à 21h11

Bonsoir NoL68,
Merci de ton témoignage je me reconnais en toi et te souhaite bon courage j'espère qu'un jour il aura le

déclic de comprendre la chance de t’avoir dans sa vie
Ma question va peut-être te paraître indiscrète mais pourquoi il est impossible d’avoir un enfant naturellement ?
Je t’explique rapidement pourquoi je me pose cette question
J’ai 25 ans lui est beaucoup plus âgé mais n’a jamais eu d’enfants
Je souhaite en avoir mais je lui met aucunes pression, très régulièrement nous avons des actes sexuels pendant ma période d’ovulation et tout les mois je pense être enceinte mais c’est négatif mais pour l’instant ça me perturbe pas plus que ça mais lui a chacun de mes tests j’ai un pressentiment qu’il savait qu’il aller être négatif (desolee je sais pas si je suis claire) donc penses-tu que cela a un rapport avec la C?
Merci à toi si tu prend le temp de me répondre

Theojcc - 12/03/2023 à 06h00

Bonjour Mel, et tout le monde.

Je suis un addict.

L'addiction c'est une vraie merde car elle isole celui qui en est victime. De fait, je pense qu'il ne faut pas dire à Mel de ne pas culpabiliser, c'est grâce à cela que tu as posté ici et c'est une bonne chose. L'entourage d'un addict, même s'il se drogue aussi, ne réalise pas à quel point c'est difficile à vivre.

Et 99% des conseils prodigués le sont à propos de la consommation en elle même. Très peu cherchent à s'attaquer à la cause de l'addiction. Et c'est un biais qui coûte cher car les addicts eux-mêmes se trompent souvent de combat.

En ce qui me concerne, j'écris cela sous emprise a 6h30 du matin en ayant trangressé mes impératifs hier soir et en devant aller bosser dans 3h... Alors que ma consommation est stable depuis 4 ans. J'ai dépassé les cravings totalement ! Je n'en prends que lorsqu'il y en a. A tel point que mon entourage pense que le problème est complètement résolu, que c'était une phase mais que tout est normal maintenant.
Car ils ne comprennent pas.
Ma copine m'a laissé hier soir seul à la maison avec de la C en ayant pris une trace avec moi avant de partir... Je n'ai pas résisté à la tentation et je suis maintenant dans la merde, je souffre beaucoup et l'angoisse monte. Si elle savait ce que ça me fait elle n'aurait jamais fait cela... Maintenant, après cette nuit j'ai compris quel rôle pouvait jouer mon entourage. Ce n'est pas de couper les vivres, ce n'est pas de diaboliser. Encore moins de minimiser ou d'ignorer. En faisant cela tu va venir appuyer sur le mal-être de l'addict et causer des débordements, des mensonges, des cachotteries...
Il faut assumer pleinement ce qu'il se passe et essayer gentiment de démêler la psychologie de la personne concernée. S'il y a consommation problématique, il y a un mal-être précurseur. C'est lui qu'il faut attaquer.

Dans mon cas je sais qu'il y avait au début sûrement un peu de souffrance mais lorsque j'ai plongé plus profondément l'addiction causait la souffrance qui venait alimenter l'addiction etc. Aujourd'hui je suis sorti de la phase aiguë et j'ai reconstruit ma vie mais j'ai fait des erreurs et je les paye aujourd'hui. J'ai minimisé l'importance de mon entourage en me voilant la face et en profitant du fait qu'ils me croient guéri pour taper de temps en temps, il a fallu que j'en arrive à un extrême comme maintenant pour réaliser que jamais je gérerai la C... Et eux aussi sont responsables, il n'y a pas de symptômes apparent alors ils invisibilisent la maladie, alors même que c'est ce déni qui en premier lieu m'a permis de m'enfoncer profondément dans l'enfer (oui je vous assure c'est l'enfer).

Malgré tout cela je ne vais pas devenir un moine dès demain, je bois de la bière tous les jours et sûrement que je recraquerai sur de la C. En fait je m'en fous, ce que je vais faire c'est prendre ma copine et mes parents (dont un est egalement consommateur) et les mettre devant le fait accompli. Oui j'ai pris de la C toute la nuit, oui c'est mal. Et alors, bien que je suis en souffrance là maintenant, je sais que ça va aller après. Mais je ne

veux plus me cacher d'eux, je veux qu'il comprennent que ma condition est réelle et que me laisser seul la gérer en me confrontant au produit régulièrement alors que j'ai fait tout ce chemin c'est tout aussi mal, voire pire...

Le chemin est long mais il est possible de s'en sortir.

Mel1217 - 13/03/2023 à 20h08

Bonsoir tout le monde, je suis heureuse d'avoir créer un fil où vous êtes aussi nombreux à partager parce qu'il y a des compagnes apeurées et des consommateurs je crois finalement tout aussi apeurés.
Depuis mes dernières publications il s'etait énormément calmé sur ses prises et surtout sur sa façon de faire. C'est à dire qu'il prenait un gramme qu'il le tapait et qu'il rentrait à la maison donc j'étais rassurée et il y avait donc du temps pour le dialogue. J'avais moins l'impression d'être trahie et forcément donc dans le soutien et l'empathie. Puis il y a 15 jours il a recommencé à découcher. Et ce week-end c'était mon anniversaire. Il a découché jeudi, invité du monde samedi soir et travaillé durant la journée pour rattraper son retard mais finalement il n'est pas rentré. Enfin si le dimanche avec des jeux à gratter. Je lui ai pris un rdv chez un un psy. Il ira qu'il le veuille ou non et il y retournera jusqu'à que ce que tout ça soit derrière lui. Je suis peut une des causes de son mal être mais je ne suis pas le bras armé de son enfer. Je vais essayer de me battre encore, comme je peux mais j'avoue fatiguer un peu. Mes enfants ont bien compris que quelque chose cloche et je ne veux pas qu'il soient témoins de tout ça. Il faut se battre mais le combat ne peux pas se mener seul. Ne lâchez rien il y aura une sortie

Mel1217 - 13/03/2023 à 20h12

Theojcc c'est vrai que le fait qu'il y ai des consommateurs autour de toi est un vrai problème. Les personnes qui t'aiment doivent comprendre qu'il faut que tu restes loin de ÇA pour esperer t'en sortir. Peut être peux tu mémé être le Declic pour tout ton entourage qui en prend. Je te souhaite de tout cœur que tu passes au dessus de cette merde parce que je te jure que la vie de ce côté ci vaut d'être vécu

Mel1217 - 13/03/2023 à 20h21

Krakerz c'est ce que je n'arrive pas à comprendre. Il sait parfaitement la souffrance qu'il me fait endurer à chaque fois et il s'en veut énormément je crois parce que je crois qu'il m'aime énormément. Mais pour autant il recommence et j'ai l'impression qu'il va encore plus loin pour faire encore plus mal. J'en arrive a croire qu'il veut que je le quitte pour être tranquille et pouvoir se la mettre tous les jours sans avoir d'excuse à donner. Enfin pardon je déverse ma colère ce n'est pas utile.

Mel1217 - 19/03/2023 à 12h59

Voilà, après tant d'espoir, tant de forces déployées, je n'ai plus la force. Je suis arrivée au bout. Je meurs de le perdre mais il me tue doucement et je n'y tiens plus. Je cherche un appartement pour les enfants et moi. Je ne suis pas sure de pouvoir vivre sans lui. Dépendance affective, ça se soigne m'a dit mon psy. Alors il faudra bien. J'ai tellement de colère en moi. J'enrage de me dire que la c aura eu raison de nous. Nous avons vécu tellement de belles choses. J'ai été tellement heureuse près de lui. J'aurai voulu le retrouver mais il est trop tard parce que je me suis perdue aussi. La dépression est une drôle de maladie, je croyais pouvoir gérer mais j'en suis incapable. J'ai trop mal et ça empire de jour en jour. Alors j'arrête. Merci d'avoir été présents. Battez vous aussi fort que vous pouvez parce que la chute est rude, je vous souhaite à tous de trouver le bonheur. Vous pouvez y arriver.

DianeFlo - 23/04/2023 à 17h46

Bonsoir Mel,
Comment allez vous depuis?
J’espère que vous trouvez du soutien autour de vous. Chez moi la C gagne du terrain et mon mari minimise toujours plus…

Mel1217 - 11/05/2023 à 05h05

Bonjour DianeFlo,
Je n’ai pas eu le courage d’aller jusqu’au bout de ma démarche. Mais l’électrochoc a eu l’air de fonctionner. La période est difficile car le manque est très présent mais cela fait presque 2 mois où il n’a tapée qu’une seule fois. Ses parents ce sont beaucoup investis et il lui ont pris tous ses papiers le premier mois. Du coup impossible de retirer de l’argent donc sevrage obligatoire et maintenant qu’il les a récupérer il tient le coup. Il va a ses rdv chez le médecin, et prend des anxiolytiques et des somnifères. Ce qui me fait mal dans tout ça c’est que dès que la pression manque il nous accuse de l’avoir mis dans cette situation. Suivant les personnes avec qui il passe ses journées le soir en rentrant il me déteste. Je suis pour l’instant optimiste mais je ne sais pas si je me relèverai entière de cette histoire d’amour. Et vous? Comment vous sentez vous?

Lemouvement - 31/07/2023 à 15h25

Bonjour à ttes les personnes qui ont posté sur ce fil et à celles qui me liront

@Mel1217, je reconnais mon histoire dans ton récit. Je vais faire bref car j ai longuement ecrit mon expérience dans le fil qui s appelle "déni de toxico".
Je vis ça depuis 10 ans, mon compagnon est dépendant à la cocaïne, evidemment j ai découvert ça au fil des années, blabla.
Sa pratique est la même que le tien, à savoir qu il disparait une dizaine d heures en envoyant 1 dernier sms puis ne rentre qu au petit matin (voire plis qd il est dans les extrêmes). Depuis toutes années, je ne peux pas dire que je m y suis faite car c est tjs aussi désolant de le voir perdre pied. Mais nous avons progressé un tout petit peu sur certaines choses, qui ne sont pas tant l arrêt de sa consommation, mais sur la compréhension réciproque je pense. Je continue de prendre sur moi ses absences. Je suis passée par mal de phases, et je ne veux pas atteindre une darkness en moi, alors que je ne suis pas responsable de ses actes de consommation, ni de sa sortie de cette consommation.
J ai appris à prendre du recul, à mettre à distance mes emotions dans ces moment-là, mm si encore certaines fois je n arrive pas à retenir ma colère lorsqu il y a eu une succession d absence en une mm semaine. La colère c est parce que je sais qu il en souffre, je sais qu il a conscience de certaines choses et qu il voudrait faire disparaître cette habitude qu il sait nocive sur plusieurs plans. J ai arrêté de justifier ses absences qd il ne se pointe pas aux aperos, dîners, etc. Je ne dis rien de spécial dessus car je respecte qu il ne veuille pas en parler, qu il en ait honte comme en témoignent certaines consommateurs dans ce forum. 2 ou 3 fois c est arrivé qu il ne soit pas là à mon anniv, la 1ère fois c était un samedi, il était sorti l aprem me chercher un cadeau mais plus de news et ne s est pas pointé à ma soirée d anniv. Je vis aussi des soirées seules ou soudainement on se demande si on était vraiment avec qq un ou pas. J ai cru aussi qu il cherchait à ce que je m en aille , que ça l arrangerait. Mais pas du tout en fait! C est notre interprétation. Idem, j ai considéré que c était comme sa maîtresse, tellement ça peut prendre de temps sur notre vie de couple. Ca c est pr les petites anecdotes.
Conserver sa CB je ne savais pas que c était préconisé par des psy, mais j ai fait cela aussi avec et sans son accord en fonction des cas. Il a fallu du temps pr qu il comprenne que ce n était pas de l infantilisation, mais que c était de la prévention. Il l a accepté pendant un temps, et en effet, ça marche un temps, et ce temps est révolu, haha! J ai décidé de ne plus me battre sur ça. Lorsqu il chute il claque sa thune et il comprend qu effectivement il aurait été plus sage de me la filer, ou de retirer des sous pour avoir une somme limitée. Avec

les années j ai appris à le laisser faire (non sans travailler sur mes peurs etc), car en général ses intentions sont bonnes, mais il n arrive pas à les appliquer. Arrive 1 moment de la journée où bim l envie se pointe, alors qu à l origine il était sûr de ne pas en prendre. Mais maintenant quand il a trop deconné et qu il comprend qu il ne maitrise plus, il la laisse de lui-même à son retour, et quand je vois ça je ne peux pas m empêcher de trouver ça attendrissant, et en mm tps triste. En tt cas c est lourd de sens.
En réalité en ce moment pas une semaine ne se passe sans consommation de cocaïne en solo de sa part. Il y a eu des fois où il n en a pas pris pendant 2-3 semaines, sauf le weekend mais en mode "festif" et pas tout seul. Je pense que des fois ça il est lassé de pas arriver à faire ce qu il dit (ne pas en prendre), alors il abdique vite et se laisse entièrement absorber dedans.
Je pense qu on avance petit à petit, mm si ça n est pas tjs reflété sur sa consommation, ce sont ses attitudes et comportements qui montrent le chemin parcouru.
Je n ai jamais consommé de cocaïne, je ne sais pas ce que cela fait ressentir, mais ce que je sais c est que c est bien plus addictif qu on laisse y paraître, et que ça n est pas suffisamment clamé dans les sensibilisations aux effets des drogues. Tout ça pr te dire que ça n est pas la peine de te mettre dedans aussi, ça ne sert à rien, l addiction est une lutte qui coupe l energie, qui prend du temps sur la vie qui passe à côté. C est comme un sable mouvant. Mais évidemment je ne t apprends rien sur ça moi aussi j ai cru qu en affichant mon mal être ça le ferait réagir, mais du tout, il n a pas assez d énergie pour ça.
Par contre, je ne comprends pas prquoi lui et ses parents te prennent pr responsable ? Il n en avait jamais pris avant de te connaître ? Quoiqu'il en soit, comme dit par d autres personnes, on n est pas être tenu pr responsable de l addiction de l autre, ça n a pas de sens, et tu gagneras beaucoup si tu mets à distance ce genre de propos.
Oui tu te relèveras, vous avez parcouru beaucoup de chemin ensemble,la force et la puissance elles sont en toi aussi. Vous avancez, heureusement ses parents réagissent aussi. Bien sûr ça ne lui fait pas tjs plaisir, il peut des fois interpréter ça comme si on le considère comme un enfant. Mais en réalité je suis sûre qu il sait que ce n est pas pr rien tout ça.
Ca m également fait beaucoup de mal mais ça m a aussi beaucoup appris. C est pas tjs évident de garder le moral, mais la tristesse appelle la tristesse. Le cerveau se complait beaucoup dans son propre sabotage, donc une fois enclenché, tout peut être prétexte au mal être pour le cerveau. La joie appelle la joie. Il faut choisir son camp.
Avec ton compagnon, discutez-vous d autres choses que sa consommation de drogues? Est-ce que tous les deux vous vous accordez un peu de répit par rapport à l addiction? Je pense que c est assez important de conserver un lien qui n est pas en rapport avec l addiction.

Merci @Theojcc qui a témoigné en tant que consommateur. Bravo pr ton parcours!! Oui comme tu le dis le chemin est long, mais il continue!
Alors Continue, crois en toi, apprends à te connaître comme tu le fais, tu seras ta meilleure arme pr te défendre contre toi-même. Je pense que ton entourage ne réalise pas en effet, mais peut-être aussi parce que tu as su le minimiser, sans forcement le vouloir, tu as pu cacher la profondeur de ton addiction (qq soit la raison, que tu connaissais ou non cette profondeur, par honte, pr ne pas décevoir, pr ne pas recevoirde moral etc).
As-tu pu leur parler comme tu en avais l intention? Tu sais ce qu on dit , on apprend de ses erreurs
Effectivement, pour toi c est nécessaire de limiter les tentations. Mais je ne suis pas sûre que ce soit simple à confesser.
Mon conjoint aussi pense qu il peut gérer la prise, mais dès la 1ère trace il réalise qu il ne peut plus s arrêter. Déjà reprendre le contrôle est une victoire. Continue et repense à tes avancées.

Pasdenom - 15/08/2023 à 06h57

Bonjour à tous.
Je viens d’apprendre que mon compagnon prend régulièrement de la C depuis 3 ans.
Je n’arrive pas à m’en remettre… je ne sais pas à qui en parler à part ici sur le forum
Je pleure depuis hier et remets tout en question… je ne sais plus où j’en suis du tout je suis à bout

DianeFlo - 16/08/2023 à 16h48

Bonjour, comment l’as tu appris? Est ce qu’il t’en parle ?
Plein de courage à toi.

Lemouvement - 18/08/2023 à 09h14

Bonjour @Pasdenom

Qu entends-tu par une consommation régulière depuis 3 ans? Quelle est la fréquence de consommation et le contexte ("récréatif/ festif avec d autres personnes, tout seul, ...).
Et lui, quel est son comportement sur cette découverte ? Que dit-il de sa consommation?
La part des choses est à faire par rapport à ta tristesse.
Qu est-ce qui te rend triste dans cette situation?
Qu est-ce que tu penses que ça remet en question entre vous?
J ai l impression que c est souvent pris comme une trahison de ne rien avoir vu, mais pr ma part, l interprétation que j en fait c est de que si rien n était visible pendant ces 3 ans, alors le couple n est pas forcément à remettre en question.