© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Ma compagne est alcoolique et consomme de la cocaïne

Par Manouch Postée le 29/05/2023 01:52

> Bonjour à tous-tes Voilà, ma compagne est alcoolique depuis de nombreuses années et consomme de la cocaïne depuis plus d un an. Elle a fait plusieurs cures qui n ont pas fonctionnées, du moins à leur sortie elle a tout de suite consommé... Aujourd'hui, je suis épuisée, à bout de force... je n arrive plus... Je pleure tous les jours... De base nous avions des règles, aucune consommations à la maison.. mais lorsqu elle est dehors, cela m angoisse et elle n est pas en sécurité... Est ce que c est accepté sa consommation, et être d accord, de la laisser le faire chez nous? J ai l impression que je perds toutes mes valeurs, mes principes... Je suis accompagnée par un service pour l entourage de personne addicte, mais malgré ça, j ai l impression Aujourd'hui d être vidée... de simplement la regarder s éteindre petit à petit s en rien faire (elle a fait 6 tentatives de suicides dont 3 avec hospitalisation)... Je suis accompagnée par une association qui accueil les toxicos et leurs proches... mais j ai l impression que je suis inutile... que je ne l aide pas au contraire... que je l accompagné dans sa chute. Est ce normal de culpabiliser de cette façon? Une personne ressent elle la même chose que moi? Courage à tout le monde... et de grandes forces pour vous M.

Mise en ligne le 31/05/2023

Bonjour,

Vous êtes ici dans l'espace question/réponse où les écoutant.es répondent individuellement et de façon personnalisée. Il nous semble que votre message s'adresse également aux internautes de nos sites internet, c'est pourquoi nous vous joignons un lien vers nos forums en fin de réponse. Vous pourrez y trouver du soutien et des conseils d'autres personnes ayant vécu ou vivant la même situation.

Néanmoins, nous pouvons vous répondre au mieux de notre place d'écoutants pour tenter de vous apporter des pistes d'aide adaptées.

Tout d'abord, sachez que nous entendons parfaitement votre sentiment de culpabilité et d'impuissance et combien il vous pèse. Il est très fréquent de ressentir cela en tant qu'entourage.

Concernant la question que vous vous posez à propos de vos valeurs, il est normal d'essayer de trouver le compromis qui soit le moins douloureux pour vous. Cela ne veut pas dire que vous acceptez ou encouragez sa consommation, mais simplement que la priorité est qu'elle ne soit pas en danger.

Aussi, dans le quotidien avec une personne dépendante, il devient parfois difficile de savoir ce qui est réellement aidant. Ce que nous pouvons vous assurez, c'est que vous avez fait et faites encore certainement beaucoup plus que vous ne l'imaginez. Une présence en elle même est une aide, une main tendue est une aide, une proposition de dialogue est une aide, etc.

Il semble aujourd'hui que cette aide soit devenue très éprouvante pour vous au point d'atteindre votre moral et votre santé. Dans cette situation, nous ne pouvons que vous encouragez à vous recentrer sur vous et à écouter vos propres besoins.

Nous vous invitons en ce sens, et si vous le souhaitez, à dialoguer de ce mal-être avec un médecin généraliste ou bien à un psychiatre. En effet, les conséquences psychologiques pour vous semblent être importantes et il est important de bien s'entourer médicalement dans ce cas afin d'éviter comme vous le dites justement "la chute".

Si vous souhaitez discuter de cette réponse avec un.e écoutant.e, n'hésitez pas également à nous contacter anonymement par téléphone ou par tchat.

Nous espérons avoir pu vous aider et vous souhaitons beaucoup de courage,

Bien à vous,

En savoir plus :

- Forums Alcool info service
- Forums Drogues info service