© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Forums pour l'entourage

Mon copain prends de la cocaine

Par Sousou_31 Posté le 26/08/2023 à 15h22

Bonjour,

J’ai lu milles témoignages depuis que j’ai compris pour mon copain…
J’ai appeler drogue info service … mais rien ne m’apaise …

Mon copain en a pris dans sa jeunesse, fêtard +++ et attiré par les d’orgues en général.. il a tout tester … il a une addiction au canabis depuis pas mal d’année maintenant ..

Quand je l’ai connu il vivait dans une grande ville et faisait la fête +++ il prenait de la C en soirée, en club ou festival… sauf que les sorties à l’époque c’était tous les week end du vendredi au dimanche sans dormir…

A cette époque qu’on était pas ensemble .. je me suis dit chacun ses expériences. Puis quand on s’est mis ensemble au bout d’un moment il a traîner avec un mec qui est tombé dedans puis dans le crack.. quand il rentrait de soirée de temps en temps je lui demandais « tu en prends avec eux ? » il répondait souvent « mais non c’est loin derrière moi, j’ai goûter je sais ce que ça fait ». Je le croyais.. naïvement j’ai pensé que nous fréquentions ne nous influencer pas forcément. Je ne bois pas et fume pas, mes amies c’est tout l’inverse donc bon… si je fais pas en restant avec des gens qui consomme pourquoi lui oui ?

Puis en début d’année.. je l’ai vu entrain de faire un rail. Pris par surprise il a tout mis par terre me disant que c’était pas pour lui, qu’il allait l’amener à un copain.. le lendemain je retrouve dans son jean deux billets roule en paille et un pochon vide. Quand je lui demande ce que c’est il me répond « bah je plie tjr mes billets comme ça et le pochon un tél me la donner pour que je mette ma weed dedans » pour ces deux fois mon cerveau a pas voulu voir et a voulue croire … on peut pas mentir les yeux dans les yeux.

Oui en faisant le ménage .. un paquet vide avec un pochon, une carte un papier en paille.. pareil ce n’est pas à lui mais à un ami qui l’avait oublié .. sachant que j’avais déjà demander à ce qu’il n’y ai jamais de c à la maison… il m’a menti ce jour là.. les yeux dans les yeux en me disant que j’étais parano…

Une amie a lui m’a tel et m’a dit qu’ils en avaient pris ensemble en soirée il a deux trois ans, qu’il n’avait jamais arrêter tout ça … (ils sont amie depuis ado). Elle m’a dit qu’il n’avait pas évoluer sur ça … et qu’il était comme ses potes .. j’ai un peu peur car un de ses potes est tombé très bas niveau drogues…

Récemment … je rentre de week end j’en trouve que la commode.. apparement c’est un vieux pochon trouvé en triant son linge .. il voulait voir ce que c’était dedans et a goûter … pour voir… en fouillant j’ai trouvé un pochon dans un jean… mais il dit que c’est un jean qu’il a pas mis depuis 10 ans… sous entendu le pochon est la depuis un bail… puis il y a quelques jours j’ai fouiller la poubelle car il y avait plein de mouchoirs … signé qu’il se mouche beaucoup… oui mnt je sais que ça peut être un signe… naïvement je cherchai à son rhumes des explications… donc je vois un paquet de cigarette .. un pochon vide …

Je lui tends des perches pour m’en parler rien ne vient …
Depuis quelques teps il boit beaucoup. 1l 1,5l de bière par jour.

En me mettant avec lui j’ai accepter le canabis, car je sais qu’une addiction est pas là au hasard et que le soin doit venir de lui en premier. Alors j’ai accepter. Mais la récemment il y a l’alcool qui me dérange plus… se rajoute à ça … la cocaine …

Je ne sais plus comment faire… j’aimerai qu’il me dise ce qu’il en est … j’aurai besoin de la vérité vrai…

Je suis triste car j’ai l’impression de découvrir une autre personne, depuis le jour où j’ai tout appris tout à changer .. il ne veut pas se battre pour nous, pas un effort rien… je me sens trahi et il ne comprends pas que ma confiance soit touché pour ça. Pour lui ce n’est pas un motif valable.

Ça fait 8 ans que nous sommes ensemble et sincèrement je pense qu’il m’en aurai parlé des le départ ça aurai changé beaucoup de chose… j’ai découvert tout ça en janvier nous sommes en août je suis encore là en attendant un avoeu ou un effort qui montre que notre couple compt pour lui…

86 réponses

Chaxang - 31/08/2023 à 01h47

Bonjour

Je ne sais pas trop hélas quoi te dire... A part que tu sais la vérité et que lui.. il nie.

Comme tu l'as dit très justement, ça doit venir de lui, qui ne se rend pas compte qu'il y a un soucis, si il n'y voit pas de problème ... Alors... Tu peux rien y faire d'autant qu'il refuse clairement d'en parler.

J'ai vécu ça avec mon copain actuel et je le vis toujours, le mien prend de la c de façon régulière depuis décembre dernier, les mensonges je les connais. J'ai fouiller dans les poubelles, j'ai meme accéder à son Snap pour voir s'il contactait son dealer, j'ai gardé sa CB ou je l'ai caché. Rien y a fait. Il a assumé certes, mais après plus d'un an de suivi et une cure dont il est sorti ya deux jours il a recraqué et rementi aujourd'hui. Ça évolue très très lentement. Ya un an je l'aurai mis dehors ça aurait été crise etc ... La j'ai dit " je t'ai capté" il a menti deux min et a avouer puis a jeter les 3/4 du produit. Jamais il aurait fait ça ya encore six mois. Mais c'est lent. Très lent.
Mais il a fallut deux ans pratiquement pour en arriver là (sans parler des vols de mon argent, les mensonges, la dépression, les jours de badtrip...)

Les deux conseils qu'on m'a donné sont les suivants et peut être il te seront utiles :
- être bienveillant, toujours.
- accepter de ne pouvoir rien y faire.
Et aussi... Comprendre que c'est plus fort qu'eux, que c'est pas contre toi, c'est de la honte, du déni, du repli sur lui même, de la peur de décevoir, de la peur beaucoup.
Tout comme nous nous avons peur de la distance qui se créer a cause de tout ça entre nous et eux.

Je pense que tu n'as pas besoin de preuves supplémentaires dans ton cas.

As tu essayé de le confronter avec bienveillance façon " bon on va arrêter de se mentir, je sais ceci ou cela, maintenant on fait quoi ? "

Il consomme c'est clair, es tu prête à l accepter ? Le quitterais tu ?

On m'a conseillé aussi de voir un psy ensemble lui et moi quand mon mec était dans le déni. Parce que ça pouvait ouvrir le dialogue. Il serait tenté par ça ?

Courage.

Sousou_31 - 31/08/2023 à 08h18

Bonjour

Merci de ta réponse .

Après mon message je suis rentrée de vacances dans ma famille… et j'ai trouvé une paille…

Je lui en ai parler par message car il bossait … il m'a avoué sa conso.
Selon lui deux fois par mois… pour moi c'est plus …
Il me dit qu'il a contacté un psy en lui disant « je sens que ma conso d'alcool et c ça va pas » j'attends de voir s'il s'y rends…

Il dit aussi qu'il consomme depuis le confinement … selon moi plus. Étant jeune il faisait la fête tous les week end et en prenait … Je pense enfaite qu'il n'a jamais arrêté …

Pour la psy, avant que tout ça n'arrive on avait commencé une thérapie pour d'autre soucis dans notre couple. Quand j'ai tout découvert j'ai insisté pour y retourner en disant qu'on parlerai du mensonges et de la c aussi… il a refusé ..

Quand à moi je voyais déjà une psy de mon côté… je la vois toujours …

Je t'avoue qu'avant qu'il m'avoue il y a quelques jours j'avais encore l'impression de le connaître. Depuis, j'ai l'impression d'être avec un inconnu ….

Quand ses potes qui en prennent venaient à la maison je lui demandais à ce qu'il n'y ai pas de coc à la maison. Visiblement y en a eu et re eu…

Je t'avoue que avant ça je mettais beaucoup d'énergie dans le couple. La ca m'en demande de nouveau beaucoup ….

Puis… moi avoir la coc dans ma vie … le demandais si la il est sous produit, s'il a vraiment arrêté, s'inquiéter pour lui tout le temps… je trouve que c'est pas une vie… puis au milieu y a les sentiments…

Je me dis aussi … que je suis peut être une personne d'horrible si je pense à le quitter pour ça … surtout mnt qui décide d'aller voir quelqu'un….

Chaxang - 31/08/2023 à 16h11

Coucou

Déjà s'il a contacté un psy c'est un premier pas... Qui n'est que le début.

Il refuserai toujours d aller voir le psy de couple désormais ?

Le mensonge est un réel problème pour nous, l'entourage.
Pour eux, c'est plus fort qu'eux, c'est une manière de se protéger, de fuire, de refuser la réalité,et c'est un vrai combat pour eux aussi de dépasser la culpabilité la honte,

Perso, j'ai dépensé énormément d énergie aussi, et j'en dépense encore. La peur de le laisser seul, la peur qu'il craque a n'importe quel moment, l'illusion que si je suis la il craquera pas (ce qui est faux, tout prétexte est bon, il va au sport, il a une pulsion, de lui même il a pas le reflex de prendre du valium au cas où sur lui, donc hop un demi g de coke, et c'est une erreur de ma part, car, si ça vient pas de lui ça ne pourra pas marcher, et le "surveiller" l'empêche juste de se responsabiliser en plus de m'épuiser.).

On investit beaucoup de temps et d'énergie pour et contre eux, c'est très difficile de trouver une posture saine la dedans, tout les conjoint.e. avec qui j'ai pu parler vivent la même chose, c'est "commun".

Tu n'es pas horrible a penser à le quitter.
J'y ai pensé souvent aussi mais c'est trop dur et puis le mien se soigne véritablement depuis moins d'un an, alors je me fixe des deadlines.
Et a chaque deadlines j'observe les évolutions, je fais un bilan, toute seule, sans lui en faire forcément part, au début je regardais que lui (va t'il chez le psy ? Prend il toujours ses médocs ? Combien de craquages ?) je commence de plus en plus a faire un bilan aussi de moi " ou j'en suis de mon moral de mon énergie ? De mes projets ? Quelle incidence directe sur moi ? "

Je le vois évolué très doucement. Désormais il est medicamenté, il a fait une cure, il a grandit sur des points, il consomme toujours mais il aime de moins en moins ça, ya un an et demi il était dans le déni et commençait à voir des psy pour dépression.

La seule chose que je peux te dire c'est que cela prend du temps.

Es tu entourée ?
Quelles sont tes limites ?
Penses tu être capable de te soutenir toi même et de le soutenir ?
Subir des mensonges ? Être capable d accepter quil ne sait pas (encore) faire autrement ?
Avez vous des projets communs ?
L'aimes tu toujours ?

Ya tellement de questions à se poser...

Sousou_31 - 31/08/2023 à 16h41

Coucou

Oui je suis entourée heureusement.. puis comme je t’ai dis je vois aussi une psy donc j’ai des endroits où lâcher..

Concernant les limites sans te mentir le jour où je l’ai vue se faire une trace (bien sur il dit qu’il ne faisais pas ça mais qu’il devait amener à un copain) ma limite été dépassé … mais j’ai été sous le choc plusieurs mois et je crois que je le suis encore …

Dans notre relation je porte déjà beaucoup et j’avais peu de soutien de sa part. On allez voir un psy pour nos soucis de communication et psk je portais beaucoup et me fatiguer… alors là … le soutenir lui + moi je crois que c’est beaucoup pour mes épaules … le mensonge j’entends qu’il ne puisse pas faire autrement, j’ai néanmoins beaucoup de mal à accepter ca … c’est assez bizarre comme sensation … non zéro projet et puis

la comment se projeter avec quelqu’un qui a multiplie addictions ? Enfaite il est jamais vraiment la avec moi … il est tjr sous une substance ..

Ce qui est blessant, c’est qu’avant d’être avec moi il consommait. Uniquement en soirée. Y a eu des fois où je le voyais avec du blanc au nez et en rigolant un peu naïvement je disais « tu as tapé ? » bien sur il répondait non … pour moi c’était inconcevable qu’il me mente tu vois ou même qu’il en prenne.. il y avais forcément une autre explication … enfaite ce qui blesse c’est qu’il m’a connu et en prenait .. c’est un peu comme s’il m’avait caché une partie de lui… c’est pas comme si par ex suite à un décès d’un proche, il a fait une dépression et il est tombé dedans … tu vois ce que je veux dire ?

Oui je l’aime ..

Sousou_31 - 31/08/2023 à 16h44

Tu as eu des réponses sur ton autre fil de discussion je crois mais je n’arrive plus à y accéder .. tu sais comment je peux faire ?

Chaxang - 31/08/2023 à 17h28

Coucou

Ah j'ai pas vu les réponses de mon autre fil de discussion, j'aimerai bien y accéder aussi ><

Mon copain a toujours eu depuis ses 15 ans une conduite d'abord récréative qui s'est transformée malgré lui en conduite compulsive, presque à son insu, il a rien vu venir.
Dans mon cas, d'abord des mensonges, des recours à la drogue à la moindre contrariété, une difficulté évidente à gérer ses émotions autrement qu'en passant par des stupéfiants et pour finir sa mère qui a eu un cancer (dont elle s'est remise) mais qui a affecté énormément mon copain qui a fini par prendre 2/3 g / semaines dans mon dos, jouer son salaire au casino, pendant trois mois jusqu'à ce que je remarque des virements de mon compte au sien. Il a meme contracté un crédit en secret pour pouvoir payer le loyer. Quand tout a exploser c'était en mars dernier.
C'est depuis lors qu'il se fait non plus par des psychologues / psychanalyste / psychiatre pour sa depression, mais des pro en addictologie.
Il a fini par perdre son permis fin mai, controlé positif à la c, conséquence : perte de son boulot, et là j'ai posé un ultimatum: c'est plus possible, va en cure, sinon faut qu'on arrête, tu gères plus rien.
Il est entré en cure début juillet, vient juste d'en sortir, il est très fragile, prend du valium quand il y arrive mais a recraqué hier, comme je t'ai dit ..

La route est TRES longue, et sans garantie.

Par contre, il y a des petites avancées : il se connait mieux, il a du valium, il est suivi, il a des embryon de projet, il a l'air de vouloir s'y consacré, mais tout ça ... c'est fragile. Perso j'attends les actes. Je l'écoute moins que je ne constate et j'essaie de le soutenir et de lui montrer que je l'aime malgré tout.

Je commence à peine à accepter de rien pouvoir y faire.
Je commence à peine à comprendre que lui en vouloir, l'amertume, la méfiance, etc... sont totalement contre productive.
Et franchement : C'est TRES TRES DUR

Je me répète souvent que " je vais pas mourir " , " que j'ai le choix de rester / partir " , " que je dois m'occuper de moi, et ca veut pas dire être fondamentalement égoiste et en avoir rien à foutre de lui , mais plutot gérer

mon angoisse, prendre du recul, accepter que c'est son problème et pas le mien, me concentrer sur mes limites (continuité des soins de son coté, amélioration visible sur le moyen terme, refus de l'agressivité, refus d'un retour à du vol, et je suis constamment sur la méfiance et la vigilance par contre, quand jle trouve suspect, je regarde partout si y'a des stup, ca j'arrive pas a m'arreter poru l'instant .

j'entends que tu es très blessée par les mensonges, c'est normal.
Il faudrait que vous puissiez en parler...
De mon coté au début on pouvait en parler que quand il était sous produit, sinon il se culpabilisait trop.
Ensuite les psy etc... ont pris la relève et on commence a peine a respirer.

Te sens tu prête à vivre ce genre de chose ?

Sousou_31 - 01/09/2023 à 08h01

Coucou

Je ne sais pas si je suis prête honnêtement … je sais pas si j'ai les épaules. Je lui ai dit au tout début où j'ai appris que j'avais accepter le shit en lui disant « ok tu fume et ce n'est pas à moi de te dire d'arrêter mais à toi de te prendre en main » donc j'ai accepter pour moi il était comme ça point. Puis la consommation d'alcool qui a augmenté, à moment donné il avait des problèmes d'argent (il ne m'explique jamais la raison de ses problèmes d'argent d'ailleurs et ça m'angoisse) et au lieu de ramener un peu à manger, il ramener tjr des bières … ça m'a mis la puce à l'oreille.. mnt entendre le bruit de l'ouverture de bière m'agace … du coup l'alcool j'ai accepté aussi. Malgré moi… il avait reconnu que sa conso avait augmenté. Mais la C pour moi c'est un autre level et surtout ça fait beaucoup d'addiction… donc je ne sais pas si je suis prête …

Lui, il n'a pas le permis et mnt que je sais ce qu'il prends dieu merci.

Mon conjoint parle peu de ce qui ne vas pas, voir pas du tout. A chaque fois je dois creuser, y revenir milles fois ou même parfois je devine ce qui ne vas pas… quand je suis rentrée de vacances j'ai essayer de reparler de la psy qu'il aller voir… il s'est fermé il m'a dit qu'il ne voulait pas en parler…

Maintenant je me dis… comment je vais savoir s'il est sous produit. ? Je lis sur le forum certain comportement mais chez lui j'ai jamais remarquer d'euphorie ou autre … puis moi y a des trucs je mettais sur le compte de l'alcool alors je ne sais pas … Ce qui est dur au fond dans tout ça c'est que rien est transparent. Faut tout deviner … ce qui est aussi dur c'est d'arriver à penser réellement qu'à soit.. à chaque fois je me dis « oui mais il a pas une addiction par hasard y'a un mal être derrière tout ça » « oui mais c'est pas sa faute »…

Pour la psy de couple … a un moment donné il m'a dit oui quand il a vue que je baissais les bras, j'avais plus l'énergie pour prendre rdv et tout ça. Je lui ai demandé de le faire … rien.. la je sais pas si j'ai envie d'y retourner .. je pense qu'il faut d'abord qu'il bosse de son côté et pense à lui…

Est ce que toi tu as déjà eu la pensée « si je le quitte et qu'il arrête tout pour une autre ? » tu vois cette pensée elle me met en colère .. je me dis que peut être pour notre histoire à nous il ne voudrai pas arrêter mais pour une autre oui… j'ai honte de pensé comme ça car je sais qu'il faut qu'il arrête pour lui d'abord ????

En tout cas je t'envoie beaucoup d'amour à toi merci beaucoup pour tes réponses ça me fait du bien de parler avec quelqu'un qui vit la meme choses ..

valbil - 02/09/2023 à 07h49

Bonjour !

J'ai bien lu tous témoignages et je comprends ce que vous pouvez ressentir.
Mon copain prend de la coke en soirée depuis 10 ans, des weekends entiers durant certaines fois. Quand nous nous sommes rencontrés, j'ai failli ne pas commencer notre histoire car cela m'a fait peur quand je suis allée chez lui pour la première fois, et qu'il ne m'a pas rejoint de la nuit car il discutait et tapait avec un inconnu dans le salon alors que je devais rentrer dans ma ville le jour même.

Depuis que nous avons emménagé ensemble, il s'est complètement calmé et était heureux de le faire, d'y arriver, de s'éloigner de cette drogue qui était selon lui "une enlise".
Il y a eu quelques rechutes mais à chaque fois il était honnête et je le soutenais dans ses lendemains difficiles, qui se faisaient de plus en plus rares.
Il m'a déjà appelé en pleurs un lendemain de soirée car ne savait pas où il était, avait raté son train, n'avait pas dormi, se sentait "comme une merde"

Lorsqu'il rechute en soirée, (quand il se rend dans son ancienne ville où il faisait la fête ++ et en prenait régulièrement) il ne me contacte plus jusqu'au lendemain matin, et je comprends.

Cela me rend folle, j'ai peur pour lui, pour notre relation que chaque consommation abime un peu plus, d'autant plus que maintenant nous attendons un bébé.

La semaine dernière, il a pris 7 rails en festival où je l'avais déposé. Il a fait l'effort de me répondre ce soir là, mais a banalisé sa consommation le lendemain quand je suis allé le chercher "c'est rien je fais la fête avec mes amis c'est tout" , alors qu'il disait ne plus vouloir y toucher, qu'il sait que sa consommation bien que "occasionnelle" me blesse et m'angoisse, et nous nous sommes disputé comme jamais. Je lui ai demandé d'arrêter au moins le temps de ma grossesse ou je me sens fragile et vulnérable, et où jai beaucoup de mal à ne plus consommer mes petits verres d'alcool plaisir et de sortir car trop frustrant pour moi.
Il accepte sur le moment, mais ne le fais pas... Je pense qu'il en a repris cette nuit, même schéma que d'habitude, je crois que n'ai même plus envie de savoir...

La cocaïne est notre seul sujet de disputes. Sa consommation me met en grande insécurité sans que je ne sache pourquoi, mais il n'arrête pas. À côté de ça il est parfait, gentil, doux, présent, amoureux, on communique beaucoup.

Je compatis pour vous et vous souhaite du courage ! Priorisez-vous avant tout, c'est une addiction et le cheminement doit en effet venir de la personne elle-même.
Peut-être aussi se dire que soit on prend la personne comme elle est (avec ses faille, ses fragilités, ses addictions qui pourront évoluer), soit ça ne nous convient pas et on se protège et on part.

Merci d'avoir lu mon témoignage, bon courage à vous,

Val

Chaxang - 03/09/2023 à 22h47

Coucou

Je comprends tout de ce que tu me dis.
Le plus dur c'est de penser à soi oui.

Concernant les "excuses" qu'on leur trouve, a mon sens il s'agit plus d explications que d'excuses.
C'est a dire que, c'est pas parce qu'ils sont malades ou dans un mal être, que nous avons forcément les

épaules.
S'ils ont des raisons de faire ça c'est pas pour autant qu'on est obligé d'accepter les conséquences (mensonges, irresponsabilité, repli...), Et là il s'agit des limites qu'on se doit davoir entant que conjoint. Dans mon cas, les limites c'est le vol d'argent, le non suivi de ses soins, le rejet de ses responsabilités.

Les mensonges etc,,, j'ai compris que c'est de la fuite et pas contre moi.

Concernant si il se transformait avec une autre... Je crois pas qu'on sorte de la toxicomanie aussi simplement. Et je crois que c'est pas un " bon angle" d attaque, ce qui se passera avec une autre ne te concerne pas. Ce qui compte c'est ton histoire.

C'est un peu compliqué mais essaie de penser à toi :
Arriverais tu à tenir le choc ? Il a l'air d'être dans le déni.
Peut être une semaine de distance (vois vivez ensemble ?) Vous aidera chacun de votre côté a vous recentrer.

Sousou_31 - 04/09/2023 à 08h20

Bonjour Val

Merci de ta réponse …
Oui je suis d’accord sur le fait d’accepter la personne tél qu’elle est ..
J’avais accepter son addiction au shit, puis l’alcool est venu… et la… la cocaine me fait peur .. et j’ai l’impression d’être horrible si je n’accepte pas ça aussi… ça met insupportable de l’imaginer se mettre cette merde dans le corps … en tout cas … je te fais pleins de dons d’amour et je te souhaite une douce grossesse…

Bonjour chaxang

Oui on vis ensemble .. au tout début ou j’ai appris je suis partie une semaine.. puis en avril je suis partie deux semaines… mais ça n’a rien changé.. il faisait que me dire « c’est pas valable comme motif de séparation. J’ai rien fait de mal ».

Samedi soir on a parlé de sa consultation psy, ou finalement il n’ira pas car il bosse … du coup on a parler de sa conso… je lui dis « tu prends deux fois par mois ? » il me dit que non c’est moins aussi… du coup ça m’interpelle et je lui dis « mais on décide pas d’aller voir un psy si t’a conso c’est deux fois par mois ou moins … » il me dit que si car pour lui c’est déjà trop… je lui explique que pour moi la coc ok en soirée ça s’explique car ca rends euphorique .. mais la il en prends seul… ses réponses ne sont pas claires…

Val disait que son conjoint et elle communiquer beaucoup nous ce n’est pas le cas. Il prends souvent la fuite, se ferme… c’est difficile pour avoir des réponses …

Vraiment je suis perdue. Car je l’aime énormément, mais tout ca m’a mis un sacré coup, depuis je suis triste tout le temps, mes crises d’angoisses reviennent…

J’ai une dépendance affective sur laquelle j’avais commencé à bosser… et la tout ca ne m’aide pas. Car plus je sens que je pourrai avoir envie de partir plus je m’accoroche…

valbil - 04/09/2023 à 11h32

Bonjour Sousou ! Merci pour tes gentils mots et toute cette bienveillance dans ce forum.

Il est vrai que ta situation semble être complexe, car le dialogue à ce sujet semble plus compliqué.
Si tu as la gentillesse et la patience d'essayer de maintenir l'ouverture et les échanges à ce propos, il serait bon qu'il comprenne qu'il a de la chance et qu'il accepte de s'ouvrir à toi à ce sujet. Sans ça, cela me semblera difficile à dénouer (tes peurs, tes angoisses...). Il t'impose de l'accepter avec sa consommation, mais ne fait rien pour te rassurer ? C'est dommage...

Je comprends totalement cet idée de peur à l'idée qu'il se mette cette merde dans le corps, dans le cerveau, c'est l'angoisse quand tu aimes quelqu'un... malheureusement lui seul est responsable de sa santé et de ce qu'il en fait. La meilleur des choses que tu puisses faire est de te concentrer sur ta santé à toi (physique et psychique) en t'accordant des plaisirs et du bien être : tu es la plus importante et personne ne prendra soin de toi à ta place.

J'ai aussi un problème de dépendance affective que je pensais avoir traité avec des thérapies mais beaucoup de fragilités ressortent avec ma grossesse, le sentiment d'être mise de côté du fait de ne plus pouvoir sortir me détendre avec l'alcool, faire la fête avec lui, et seule, donc je vais m'y repencher.
Je lis un livre à sur la dépendance affective, c'est agréable de comprendre pourquoi on réagit comme ça, les forme d'attachement dans l'enfance etc... C'est déjà un pas si jamais ça peut te faire avancer. C'est déjà super d'en parler et de le reconnaître et ce n'est pas une fatalité ! Soi avant tout pour pouvoir être bien dans la relation. Chacun mérite le meilleur et toi la première !

Belle journée à toutes et merci encore !

Concernant

Sousou_31 - 04/09/2023 à 15h57

Bonjour Val

A vrai dire il ne me dis pas de l’accepter avec sa conso il ne me dis rien … quand la porte du dialogue c’est ouverte il m’a dit « je sais pas pourquoi j’en reprends alors que je sais le merdier que c’est ».

Il ne m’impose rien .. c’est moi qui me dit si je veux rester avec il faut que je l’accepte comme ça …

Pour la dépendance affective je lis aussi un livre qui est génial la .. et qui provoque des prises de conscience.. c’est « ces femmes qui aiment trop »… Il fait se rendre compte qu’on est pas avec les personnes au hasard et c’est ouf … en plus des thérapies ça aide. Mais c’est vrai que quand on est vulnérable ça ressort +++ et c’est dur …

Sousou_31 - 05/09/2023 à 14h33

Bonjour ..

Bon il n’est pas aller à son rdv chez le psy … car il bossait ..

Le psy lui a dit rappeler dans deux semaines …

Samedi soir j’ai essayer de lui en parler .. tout est flou … je lui demande quel sensation il recherche en prenant ça seul (psk encore en soirée je comprends on cherche l’excitation) mais il ne sait pas m’expliquer. Je lui demande s’il consomme deux fois par mois comme il m’avait dit sa réponse est flou … oui mais bon peut être moins …

Je suis triste ..

Lemouvement - 05/09/2023 à 17h28

Hello Sousou,

Mon compagnon est aussi addict à la cocaïne, j ai découvert cela il y a de nbreuses années. Il continue d avoir des prises en solo malgré lui (des fois et il en a envie, souvent il ne sait mm pas prquoi il a contacté le dealer pr en prendre).
Tout ça pr dire, j ai souvent eu bcp de questions pr lui, et souvent des silences. J ai souvent pensé qu il ne souhaitait pas me répondre. Et puis j ai compris qu en fait, il n avait juste pas de réponse, mm à des questions qui nous paraissent evidentes et simples à elucider (exemple celle que tu mentionnes sur la sensation).
Je comprends au final, car c est sûrement des étapes qu un psy pourrait detricoter. Pr la plupart des questions, en situation inverse je pense que j aurais pas de reponses non plus. C est pas si simple à comprendre.
Je pense aussi que s il te sens en tension il aura des réponses floues.
Ne perds pas espoir, il lui fait peut-être du temps

valbil - 06/09/2023 à 06h00

Bonjour Sousou,

C'est une vraie sale drogue... Difficile de trouver des justifications malheureusement je pense. La dépendance, la volonté de camoufler des émotions négatives inconscientes, l'engrenage. Rien contre toi ni votre relation à mon avis.
Ça prend du temps, j'espère que vous arriverez à avancer, ne t'oublie pas dans cette histoire surtout, la vie est trop courte !

Byce - 11/09/2023 à 10h15

Bonsoir tout le monde,

Je suis vraiment de tout cœur avec vous toustes
Je comprends plus que bien vos situations et j’espère par dessus tout que tout ça sera derrière vous dans pas longtemps.

J’ai commencé ma consommation excessive de cocaïne il y a 2 ans maintenant. Le problème avec cette drogue (elles sont toutes problématiques) c’est, comme vous le savez elle est très addictive.

Je suis passée d’une petite ligne de temps en temps à une consommation plus importante en un claquement de doigt. Cela a grandement impacté ma psyché, mes relations aux autres, mon emploi. Pour sortir des descentes les consommateurs.rices en prennent alors plus régulièrement et en plus grande quantité sans jamais se rendre véritablement compte qu’il y a un réel problème que j’ai un réel problème.
Cette drogue est tellement insidieuse et est devenue extrêmement banale.

Je suis en train de vivre le pire épisode de ma vie. Alors si je peux vous apporter de l’aide et du soutien dans

ce que vous traversez, ce sera avec grand plaisir !

Suite à une consommation très régulière de produits en tout genre comme je vous le disais plus haut, ma psyché en a été impactée. Grosse crise de colère, aucune gestion de mes émotions, violence verbale, violence psychologique, manipulation, mensonge j'étais dans un déni profond sans prendre en considération les alertes incalculables de mon amoureux (je suis une femme) et de mon entourage.

Je mentais sur ma consommation parce que j'avais honte, parce que je ne voulais pas voir que je suis une toxico le mot est fort je sais. Et peut être que certain.e ne seront pas ok avec ce mot employé. Mais c'est la vérité, on a souvent l'image du toxico qui se pique a l'héroïne dans les films ou ailleurs !
Mais prendre conscience (il y a peu) que je suis une toxico m'a beaucoup aidé et m'a sorti de mon déni.

Je suis en dépression sous antidépresseur et anxiolytique depuis 3 mois. Mon amoureux m'a quitté alors qu'on s'aime plus que tout au monde, une amie à moi en a marre de mes mensonges et ne me fait plus confiance.

je disais souvent que j'allais changer et tout arrêter par moi même sans grande surprise, ça n'a jamais été le cas. Et ça peut être difficile à lire mais un.e consommateur.rice ne pourra jamais arrêté par iel même. Iel vous dira « promis j'arrête demain »

C'EST FAUX ! Ne le/la croyez pas, mais surtout ne lui dite pas. Ou alors avec beaucoup de tact et de bienveillance. Je sais c'est dur et je sais trop bien que sous le coup de l'émotion et surtout à chaud on peut dire des choses blessantes parce que vous en avez marre, de voir la personne que vous aimez se détruire. Que ça a un impact sur vos vies, personnelles, sociales, professionnelles et financières. Je ne suis pas en train de dire qu'il faut tout excuser, mais quand tu tapes, t'es pas là, t'es déconnecté, plus rien n'existe à part le produit en toi, tout est irrationnel.

Il faut impérativement un suivi psychologique un suivi rigoureux. et si vous avez les épaules un soutient sans faille. Parfois l'amour ne suffit pas, ne mettez surtout pas votre santé mentale et physique à mal ! Si vous avez envie de mettre la casquette « d'aidant.e » (surtout pas celle du sauveur.se) allez y mais sachez que ce sera difficile, qu'il va falloir énormément de patience, et de courage et je sais qu'au vu de ce que vous avez dit vous en êtes capable.

J'ai même menti à ma psychiatre et à ma psychologue par peur et par honte….
Le sevrage est extrêmement difficile et constater que l'on peut perdre des personnes que l'on aime plus que tout est encore pire. Tout peut basculer à cause de quelques lignes, pour 30 minutes d'effet.

Après 1 an de déni je vais prendre contact avec un centre d'addictologie demain de ma ville, afin d'avoir un rendez vous. Et je suis tellement fière de moi ! Je vais changer ma vie ! En plus du suivie de mes médecins actuels je vais bénéficier d'un suivi par un psychologue spécialisé, une assistante sociale… cela me rassure encore plus et surtout j'ai véritablement envie de m'en sortir, j'ai tant perdu en si peu de temps…

Gardez en tête que si la personne n'a pas de déclic, rien ne changera mais inconsciemment elle sait qu'elle fait souffrir son entourage.

Le chemin est long mais vraiment pas insurmontable, je vous le promets !

Merci de m'avoir lui jusqu'ici et j'espère vous avoir apporté quelques clés pour vous aider et aider la personne que vous aimez à s'en sortir.

Si vous voulez que je vous fasse un suivi de mon parcours vers la guérison n'hésitez pas à me le dire ! Ce sera avec grand plaisir que je vous ferais des p'tits update !

Je vous envoie plein de force ! Passez une belle journée

Chaxang - 11/09/2023 à 10h54

Coucou Valbil
J'ai la même situation avec mon conjoint addict. Il en est au même stade que toi sauf qu'il commence a peine le stade détermination après une cure.
J'en suis au même stade que ton ex, je réfléchis souvent et beaucoup a le quitter pour sauver ma peau et ma psyché.

Combien de temps es tu resté avec ton ex compagnon ?
Je suppose que les crises ont été multiples ?
As tu essayé de réparer les dégâts ?

Et toi, où en es tu désormais ? Niveau culpabilité ? Tu consommés encore ? Quel âge as tu ?

Merci de ton témoignage et de ta disponibilité.

Sousou_31 - 11/09/2023 à 19h41

Coucou

Merci Lemouvement pour ta réponse Byce également .

D’abord soit fière de toi pour le grand pas que tu fais en allant en centre.

Merci pour ton témoignage avoir aussi le témoignage d’une personne côté consommateur peut être bien pour cheminer..

Je sais pas trop quoi en penser concernant mon conjoint.. je ne sais plus s’il ment ou pas .. je sais bien que ça fait partie du truc mais ça me fait un truc.

Hier justement je parlais à un gars qui a tout arrêter. Et il disait comme toi, concernant la modification de la personne (colère, parano…). Je lui demandais l’intérêt d’en prendre seule. Car comme dit plus haut je comprends qu’on en prenne en soirée car on recherche l’euphorie. Enfin j’imagine. Mais seul !?

Se projeter avec lui n’est pas simple non plus, il y a ce paramètre à prendre en compte … et toujours des « et si »..

Tu arrivais à en parler à ton ex toi ? Tu as consommer longtemps ?

Si mes questions sont intrusives pour toi sent toi libre de me dire « je ne préfère pas répondre »..

Douce soirée tout le monde

Lemouvement - 12/09/2023 à 21h22

Bonjour Byce,

Un petit mot pour te remercier de ton témoignage.
Je suis contente pour toi que tu aies le declic et que tu entreprennes des actions. Evidemment je suis bien désolée que cela n ait pas été sans conséquence pour tes relations sentimentales et amicales.
Merci pour nous apporter le vécu "de l autre côté ", sur ces choses que nous peinons à comprendre comme nous ne connaissons pas les effets suite à la prise de cocaïne.
Ce serait avec plaisir que je lirais la suite de ton chemin si tu souhaites partager.
Grosse bise et bonnes ondes!

Byce - 18/09/2023 à 19h39

Coucou Sousou, coucou lemouvement !

J'espère que vous allez bien ? Et j'espère que tout le monde va bien sur le forum ????

MERCI INFINIMENT pour vos messages de soutien et votre bienveillance. Ca me touche énormément et ça me va droit au coeur ! Vous n'avez pas idée ça me donne beaucoup de force !

Je vais essayer de répondre à tes questions Sousou. Et si ce n'est pas assez clair n'hésite pas à revenir vers moi. Aucune question n'est intrusive ! Au contraire si ça peut te permettre d'avancer, de t'aider et peut être d'aider ton copain c'est avec grand plaisir !

Oui j'arrivais à parler avec lui de tout ça… enfin c'était assez compliqué.
Pour éviter de consommer de la C toute seule, on avait un deal, lui seul avait les numéros de téléphone. Sauf qu'on avait une vie sociale bien remplie et qu'on était souvent dehors même en semaine. Forcément, je le sollicitais beaucoup pour qu'il passe commande. Il était soûlé parce que je lui demandais quasiment à chaque sortie, donc très régulièrement. On se fâchait beaucoup même dehors. On se disputait fort tout ça pour 1G. Lui, fasse à ma non gestion de mes émotions et à mes crises de colères cédait toujours au final ! Pour moi, il n'y avait rien de grave, je me disais que je pouvais m'en passer… puis à quel moment on me dit non, je suis pas une enfant !
Lui aussi consomme mais pas autant que moi. Du coup, il était plus lucide sur ce qui était en train de se passer.
Moi j'étais sur l'autoroute du déni à pleine balle !
Avec le recul, quand je me revois refaire des crises de colères irrationnelles j'ai tellement honte… heureusement que mes proches comprennent j'aurais pu perdre beaucoup plus.

Cet été je commençais à faire des grosses crises de parano, je me faisais des scénarios incroyables… pour tout vous avouer je pensais qu'il couchait avec sa meilleure amie (que j'aime énormément aussi au passage.) Tout ça Couplé à des crises de colère, de la violence verbale… il a décidé d'arrêter notre relation, malgré l'amour qu'il me porte. En toute honnêteté, il s'est choisi et je pense que c'est la meilleure décision qu'il ait prise pour nous deux. C'est allé beaucoup trop loin.

Gardez bien ça en tête, si c'est trop vous avez le droit de partir. Le déclic doit venir de la personne qui consomme, iel seul.e peut changer le cours de l'histoire et tout arrêter !

Concernant la consommation seul.e
Tu te rends compte assez rapidement que la C te permets de faire tout un tas de chose quand tu penses irréalisables et ca te rends tellement courageux.se ! T'as une énorme confiance en toi. Pour ma part je me rendais compte que j'étais capable de tout faire sans avoir 1 milliard de pensées limitantes qui venaient me grignoter le cerveaux… ça coupe ta psyché comme si t'étais mort.e et vivant.e en même temps. T'es plein.e d'énergie, t'as l'impression que rien ne peut te toucher parce que t'es dans un moment d'euphorie d'excitation et t'as envie de tout faire. certain.e vont prendre de la C pour:
- se donner du courage pour commencer la journée et travailler

- Faire le ménage
- Faire à manger
- Sortir avant d’aller au resto
Bref toutes les petites choses du quotidien !
Tout ça, je l’ai fait et le retour à la réalité est difficile.

Sousou, lemouvenement, toutes vos réactions sont normales. Que vous soyez méfiante, que vpus ayez plus confiance c’est tellement compréhensible. Souvent quand tu consommes beaucoup, plus rien n’existe alors que des gens vivent et souffrent autour de toi. (Cette dernière phrase a été LA dernière phrase de mon amie, et cette phrase a été un électrochoc)

Au final on finit par se rendre compte, que tout s’effondre autour nous et que les gens qu’on aime commencent à partir. Que la descente en enfer est longue et quand tu touches le fond c’est souvent trop tard. Parce que forcément quand tu prends de la drogue ta personnalité change. Quand tu prends de la C c’est la part sombre de toi qui se réveille ! C’est vraiment un cauchemar éveillé ! Pour le consommateur et surtout pour les proches ! Vous avez mon soutiens infinie, vous êtes vraiment des guerrier.res !

On va finir sur des mots extrêmement positifs ! Il s’est vraiment tout passé depuis mon premier témoignage et je suis si heureuse ! j’attendais que tout se mette en place pour faire ce p’tit update ????
- J’ai contacté le centre d’addictologie je dois les recontacter fin septembre pour un rendez-vous
- J’ai trouvé un travail
- Je fait ma première soirée en club techno sans rien prendre (aucune envie) et je me suis tellement amusée

Je me suis intéressée à la neuroplasticité (c’est des exercices pour créer de nouvelles connexions et de nouveaux liens dans le cerveau. Pour qu’il commence à oublié les mauvaises habitudes, les vieux schémas tout nul et créer de toutes nouvelles habitudes saines) si vous en avez envie, je vous conseil d’aller vous balader sur le net.

Tout ça pour vous dire, qu’on peut s’en sortir ça demande beaucoup d’énergie et c’est un travail de chaque instant ! Tout est possible et tout est réalisable.
Tout s’arrange petit à petit et la progression et dingue !

Gardez espoir, vraiment !

Merci de m’avoir lu jusqu’ici et encore une fois merci pour votre soutien ! c’est important pour moi de vous raconter mon histoire

Je vous souhaite une douce soirée !
Plein d’amour sur vous !

Chaxang - 19/09/2023 à 14h18

Coucou Byce

Merci beaucoup pour ton témoignage

J'aurai voulu en savoir plus sur ton ex compagnon :
Vous viviez ensemble ? Vous êtes restés combien de temps ensemble ? A t il voulu te pousser à te soigner ? Combien de temps avez vous tenu dans cette problématique ?

Perso, ca fait deux ans et demi avec mon compagnon.
Deux ans de dégringolade (c'est allé de prise festive à prise compulsive solo avec mensonge etc...) et depuis

environ six mois : cure, post cure, prise de conscience, pour l'instant il est bloqué entre "contemplation" ("j'ai un soucis et je dois m'en sortir " et prise de décision " c'est bon j'agis fermement "), ca fait deux semaines qu'il a rien pris parce que je l'ai mis au défi de rien prendre pendant un mois (pas de c) sa situation l'ayant mis en arrêt maladie, il traine à la maison à jouer aux jeux vidéos (environ 5h / j), un peu de course, un peu de ménage, un peu de sport.
Je me dis que c'est mieux, mais il s'isole beaucoup pour faire face au craving et la gestion émotionnelle c'est pas encore ça. Manque de pot je travaille à la maison, on est tout le temps collé l'un à l'autre, je me soule de le voir passer tant de temps à jouer, j'ai l'impression d'être avec un gamin...

Byce : quels moyens de compensation as tu trouvé pour ta part ?
As tu toujours contact avec ton ex ?
Quel a été clairement ton déclic ?
Quel age as tu ?

Bon aujourd'hui c'est une journée morose pour moi : il passe son temps à jouer, enfermer dans son casque et on s'est pris la tête pour de la merde. il a pris un valium et doit aller au sport après ... y'a des fois où jme dis que j'suis trop exigeante ...

Sousou_31 - 19/09/2023 à 21h36

Coucou tout le monde..

Ça va pas fort de mon côté, rien ne s’arrange mais c’est pas que la c…

Nous sommes ici pour la drogue donc…

Merci pour tes réponses et le temps que as accorder pour ça ..

Tous les comportements que tu décris je le reconnaît pas forcément … la parano … oui peut être mais j’ai pas l’impression que ça soit diriger vers moi… la colère … quand on se dispute c’est violent … mais je suis aussi quelqu’un de nerveuse donc je sais pas.. je me dit que lui aussi est nerveux.. quand je dis violent c’est qu’on cris et qu’on peux mal se parler ..

Mais je me demande est ce que s’il prends de la C juste avant que je rentre il peut contrôler par exemple l’euphorie ? Psk je vous jure que niveau comportement j’ai jamais rien vue… enfin c’est tjr quelqu’un de bavard et qui donne l’apparence d’avoir confiance mais je l’ai tjr connu comme ça .. donc pour moi il est juste comme ça quoi …. Vous voyez ?

Pareil la descente j’ai jamais rien vu.. lui me dit qu’il prends que 0,5gr à chaque fois et que c’est trop peu pour qu’il y ai une descente … en tant que consommatrice tu en pense quoi de ça ?

Chaxang je pense qu’il s’enferme dans ce qui peut être encore une autre addiction, les jeux vidéo… il fuit simplement la réalité …
Ça doit pas être simple à vivre pour toi … et je comprends que ta journée soit morose… tu pense que tu es trop exigeante pourquoi ?

Byce félicitation pour tous ces changement tu es sur la bonne voie …

Je vous envoie plein d’amour les filles …

Merci pour vos réponse et douce soirée/nuit

Sophia2009 - 20/09/2023 à 15h01

Bonjour tout le monde, quel bonheur (si je puis dire vu la discussion) de lire vos témoignages. Je m’y retrouve tellement, c’est mon compagnon qui consomme.
Je vais continuer à vous lire. Merci à vous

Sousou_31 - 29/09/2023 à 09h36

Coucou les filles

J’espère que vous allez toutes bien ?

Je viens ici car j’ai trouvé un pochon et un papier roulé en paille… ce matin..

Je sais pas si je peux/dois lui en parler…
Cette situation n’est pas agréable du tout.. ne pas savoir s’il consomme tout ça …

Ce soir il sort… je me dis qu’il en prendra sûrement …

valbil - 30/09/2023 à 06h44

Hello !

Je ne réponds plus suite à ma publication d'il y a un mois mais je continue de vous lire !

Je sais ce que c'est que de s'inquiéter que son compagnon prenne de la coke à chaque soirée qui arrive et de l'angoisse que ça peut représenter. Pour moi, si ça te pose problème, il faut continuer de le confronter à la réalité. Mettre ses limites et ne pas banaliser. Mais chacun sa réaction. Sinon on peut changer son seuil de tolérance, tenter d'accepter et espérer que ça aille, mais plus facile à dire qu'à faire quand on le vit.

Bon courage, j'espère que tu arrives tout de même à avoir des plaisirs dans la vie et que tu es bien entourée !

Bisous !

Val

Soso28 - 02/10/2023 à 03h04

Bonjour à tous, je me permets d’écrire ici car je suis complètement désemparée… en couple depuis presque 8 ans mon conjoint est consommateur de cocaïne. C’est très fréquent mais pas régulier dans le sens où il a déjà pu rester des mois sans consommer et sans que ça pose problème. Mais quand il est en phase de consommation il est ingérable.
Il y a 3 semaines il a déserté la maison pendant 48h, injoignable par téléphone, je sais très bien ce qu’il fait, comment il consomme, où il le fait, avec qui. Je suis devenue experte en la matière et il ne peut pas le cacher. Son comportement change du tout au tout, il a le visage complètement déformé si on peut dire, fait des gestes incohérents et a beaucoup de difficultés à s’exprimer normalement. Mais après tout ça il trouve encore le moyen de me dire non non c’est juste l’alcool qui me rend comme ça…
Bref suite à cet épisode où j’ai dû gérer les enfants de A à Z, je bossais il était censé les prendre en charge le soir après l’école et nounou. J’ai dû faire des pieds et des mains pour m’organiser mais ça a été une vraie je

n’ai pas un bureau que je peux quitter comme ça une fois que je commence ma journée de travail je dois la terminer. C’était la fois de trop pour moi je ne me sens pas en sécurité et j’ai peur pour l’avenir de mes enfants et je ne mérite pas cette vie. J’ai essayé pendant 8 ans plein de choses au début on changeait de numéro de téléphone en disant c’est à cause des fréquentations, je confisquais les cartes mais il se faisait avancer, je partais au boulot avec clés de voiture et clés de maison mais il se faisait livrer avec enfants à la maison ou pas. Plus d’une fois il a mis les enfants en danger et lui-même, sans parler de son agressivité envers moi. Les phrases humiliantes, les mensonges, les menaces, le chantage affectif. Puis quand il redescend soit il ne se souvient pas soit il dit que c’est la drogue qui le fait parler.
J’ai décidé de le quitter pour améliorer ma vie et celle de mes enfants. Depuis il est en roue libre totale… il consomme à outrance + alcool quasiment tous les 2 jours. Cet après-midi je quitte la maison car marre de le voir dans cet état je pars chez ma sœur pour s’aérer l’esprit avec les enfants. Je rentre ce soir à 21h30 il est dans la voiture dans notre allée enfermé de l’intérieur la ceinture de sécurité autour du cou et dans un état second. Je parviens à le sortir de là, dieu merci tout le monde dormait j’ai pu coucher les enfants sans problèmes. J’ai appelé sa mère nous avons appelé le 15. On ne sait ce que ça donnera mais c’était devenu ingérable.
Merci de m’avoir lue et désolée pour le pavé… il est difficile de trouver quelqu’un à qui se confier

Sophia2009 - 03/10/2023 à 16h26

Bonjour Soso28,
Es-tu entouré, accompagnée pour affronter tout ça ? Vous vivez tjrs ensemble ? Mon compagnon consomme et est dans le déni même les preuves sous le nez. C’est difficile de les comprendre, de trouver le bon équilibre. Nous avons des enfants mais pas ensemble même si j’aurais aimé mais aujourd’hui je me dis que c’est mieux ainsi.
Il faut te protéger toi et tes enfants, lui seul peut avancer. J’ai pris rdv dans un centre car un travailleur social spécialisé dans les addictions, c’est un rdv pour moi, pour les personnes qui subissent. C’est bientôt je verrai. Je n’ai pas vraiment de conseil à te donner, à part fais toi aider, et continues à venir t’exprimer, de savoir que l’on est pas seule peut aider. Tu peux rester proche de lui mais à distance.
Je t’envoie du courage, prends soin de toi

Sousou_31 - 03/10/2023 à 18h42

Bonsoir Soso

J’espère que tes émotions se sont apaisées…

Ce que je peux te dire et ce qu’on fait que me dire aussi… c’est qu’on peux pas les sauver… eux seuls le peuvent …

8 ans que tu (su)porte ça … tu es forte et courageuse …

Tu le dis tu n’en peux plus tu es partie … forcément il est en roue libre car il doit être triste.. mais ça, ça ne t’appartient pas … peut être qu’il faut qu’il passe par la pour se prendre en main…

Je t’envoie beaucoup d’amour et de courage !

Soso28 - 04/10/2023 à 21h48

Sophia2009 merci pour le message, je suis entourée de ma famille et de mes amis. Au niveau professionnel je ne vois personne encore mais j’y pense beaucoup. Il a donc été hospitalisé sous la contrainte, sa mère a signé

car moi au niveau légal ça ne vaut rien étant donné que nous sommes simplement pacsés… il est donc en hôpital psychiatrique depuis lundi après-midi il a le droit à un coup de fil par jour je sens qu'il est très fébrile et ça me brise le cœur mais j'espère pour lui que ce sera bénéfique.

Soso28 - 04/10/2023 à 21h53

Bonsoir Sousou 31, merci pour le message vraiment ça fait du bien de parler avec des gens qui vivent la même situation. Même si ma famille et mes amis sont présents ce n'est pas la même chose… il est hospitalisé en ce moment même je l'ai au téléphone presque tous les jours je l'entends à sa voix qu'il est très fragile et ça me fend le cœur. Lui a l'air de pensé que en faisant je ne le quitterais pas que je lui redonnerais une chance. Moi je ne sais pas je suis complètement perdue. J'ai perdu toute confiance j'ai trop subi toutes ces années j'aurais dû réagir avant mais c'est trop tard. Quand il va sortir de l'hôpital je ne sais même pas ce que je veux pour nous deux… lui redonner une chance en espérant que ça ne recommence pas? Rester avec lui par peur que cette fois il ne se rate pas? Ou y aller les yeux fermés et l'encourager et vivre au rythme de ses suivis (s'il s'y tient) pour l'instant il est trop tôt je pense mais j'angoisse a ce sujet.

Sophia2009 - 05/10/2023 à 12h25

Bonjour Soso,
Ce qui me vient en le te lisant c'est chaque chose en son temps, un jour après l'autre. Profite de ce temps où il est surveillé pour reprendre des forces, te reposer, prendre soin de toi et tes enfants. Personne ne sait ce que donnera la suite et tu le sauras le moment venu. Aujourd'hui pense à toi, tu es la personne la plus importante de ta vie.
Aujourd'hui je suis allee dans un centre, rencontrer un professionnel. Je suis perdue car mon compagnon ne consomme pas tout le temps (enfin je ne sais pas) mais quand il vrille ça fait mal et laisse des traces, et ça a des conséquences négatrives. Après il y a tout un temps où ça va à peu près, je vois bien ses petites conso, ou il gère, et je me dis c'est pas si grave, que j'exagère. Mais j'ai appris aujourd'hui que si il y a des conséquences sur la vie de famille c'est qu'il y a un problème. Mais je reste perdue dans mes limites….
Je te souhaite bcp de courage.

Sousou_31 - 05/10/2023 à 16h20

Coucou Soso 28..

Comme te le conseil Sophia2009 prends soin de toi, recentre toi pendant qu'il n'est pas là …
Tu utilise le therme subir dans ton message.. penses tu que l'amour c'est subir ? Personnellement je continue mon suivi psy commencer il y a un an … ça m'aide aussi à comprendre quel schémas inconscient je répète en étant avec lui…

J'ai pas vraiment de conseil à donné car ça fait plusieurs mois que je suis dans cette situation et que je tourne en rond …

Samedi je lui ai demandé quand il en avait pris pour la dernière fois, sa réponse « ça fait longtemps » c'est un mensonge car j'en ai retrouvé quelques jours avant. Il c'est braqué et m'a dit que je trouvais tjr le mauvais moment pour en parler…
Le lendemain je retrouve des traces de poudre au pied du canapé et dans la cuisine… et la je craque je m'effondre..

Il me dit que ça ne sert à rien que je lui demande s'il en prends car il ne me le dira pas… que ce qui le fait consommer c'est la facilité d'accès…

Comment continuer quand on sait qu’il ne nous dira finalement jamais sa conso…? Il dit avoir honte. Je l’entends et le comprends… mais 8 ans que je suis à ses côtés. N’ai je pas le droit de savoir ?

Je ne sais pas si beaucoup de femmes reste avec des personnes addict alors qu’elle même ne le sont pas ? Qui peut tenir toute vie en portant quelqu’un ?

Sophia2009 moi aussi il dit que j’exagère .. et pourtant mnt j’en retrouve souvent. Je pense qu’ils minimisent beaucoup … pour se protéger.

Soso28, je voudrai te dire que tu es la ou tu dois être. Mes croyances me font dire que tout est juste et que tout arrive au bon moment pour nous. Avance à ton rythme, digère et avance.

Douce soirée

Chaxang - 07/10/2023 à 10h37

Bonjour à toutes

Réponse un peu générale, je suis passée par vos étapes et j'y suis encore en partie ...

- une personne atteinte de toxicomanie passe par différentes étapes : (https://intervenir-addictions.fr/...-cercle-de-prochaska-et-di-clemente/ lien qui m'a vachement aidé et qui a été travaillé par mon conjoint quand il était en cure) .
Sans être une professionnelle, on dirait que vos conjoints (sousou, sophia ...) en sont à la phase " précontemplation " et " contemplation "), quand mon mec y était il minimisait tout " ca va c'est qu'un demi gramme de coke" " ca va j'vais te rembourser y'a rien de grave " " ca va t'es pas obligé de m'attendre toute la nuit quand meme ou de me harceler au téléphone , j'ai le droit de faire ma vie t'es pas obligé de tout savoir " etc...).

C'est terrible cette phase... et rien ne garanti qu'ils passeront à la suivante.
Dans mon cas, mon copain, alors en dépression voyait un psychiatre pour la depression, il n'imaginait pas une vie sans stupéfiant, ne s'imaginait pas d'avenir, n'avait pas de projet, il conceptualisait juste que " en couple faut faire des efforts sinon l'autre fini par nous quitter " et ca s'arrêtait là.

La "chance" qu'il a eu, a été qu'il a été trop loin (y'a quasiment un an) : vol d'argent sur mon compte parce qu'il misait toute sa paie au casino et que les 2g de coke / semaines coutaient cher, grosse crise on a fait un break d'une dizaine de jours où je lui ai mis un ultimatum " tu sais que tu as un pb de stup, soit tu le gères parce que c'est aller trop loin, soit on arrête là parce que c'est destructeur ") il a promis de le gérer, consommait moins, voyait un autre psy mais le problème de fond n'avait pas changé et moi jme suis transformé en "surveillante , maman , punisseur, controleuse " de tout.

Finalement il a rementi en mai dernier, et là (encore un coup " de bol ") il s'est fait controlé au petit matin positif à la coke, au volant , par les flics, du coup, perte de permis, perte de son taf, et vraiment c'est le moment où il est rentré au début de sa phase " contemplation " (voir le lien plus haut) .
La dessus, j'lui ai dit que c'etait plus possible pour moi, que je pouvais rien pour lui, qu'il fallait qu'il aille en cure, parce qu'il n'avait plus rien à gérer.

Il en a parlé à sa psychiatre, 1 mois apres il était en cure (non sans avoir beaucoup consommé avant) puis post cure, il y a craqué 2 fois, et en retour de cure 3 fois, mais au moins plus de mensonge, et il décidait de jeter la moitié du produit, puis il a détruit sa carte bleue pour s'empecher de retirer et de recraquer...

Aujourd'hui, ca fait un mois et demi qu'il est sorti de cure, il est suivi en hopital de jour, il compense par un ou deux joints par jour, beaucoup de jeux vidéos, il est sous médicaments pour depression, gestion des émotions, gestion du craving ... il commence tout doucement a avoir des projets, mais il y a encore beaucoup d'hésitation à "grandir " , il a tendance a s'infantiliser mais j'ai décidé fermement de quitter le role de ' maman " que j'avais endosser...

Pour vous dire : ca prendre du temps... ca a pris un an et demi entre " jme rends compte que j'ai peut etre un pb avec les stups " jusqu'à " bon j'ai un problème sérieux avec les stup " et cela même en étant accompagné...

Ce qui m'amène au point 2....
- vous ne pouvez RIEN pour lui.
Vous aurez beau savoir, voir, discuter, criser, etc... SI IL NE VEUT PAS VOIR ca ne changera rien. Les choses, doivent venir de lui.
Par contre, vous aurez toujours raison de lui parler du problème en jeu, des difficultés, etc... mais il y a une stratégie en terme de communication : plus vous le culpabiliserez, plus il va se refermer et plus (selon les profils) il va se réfugier dans la drogue ou le déni...
Finalement, il faudrait réussir à commencer un rdv de psy de couple dans la douceur (ouai je sais c'est super dur de rester dans la douceur) sans meme parler de ses consommations :
" mon amour, on a un problème de communication, on ne se comprend pas, j'ai pris RDV avec un médiateur / psy , à telle heure , c'est important pour moi "
Pour tout doucement l'ammener à prendre conscience, si ce n'est de ses problèmes de toxicomanie, mais au moins des conséquences...

Car point 3 :
- Prendre des stup n'est pas être toxicomane , c'est quand ca devient un problème que c'est un problème donc ...

si pour l'instant prendre des stup n'est pas un problème pour eux alors parlez des conséquences :
les mensonges, les vols, les disparitions, les comportements aggressifs ...
FAUT QUE CA VIENNE D"eux
Vous vous savez qu'il y a un problème, mais pas eux.
" que penses tu du fait de me mentir ? perso, je ne comprends pas " " tu trouves ca normal et sain de voler ? "
On va pas se mentir, c'est super dur d'aborder le sujet comme ça et ca sera bien plus " facile " accompagné par un psy en seance de couple, mais l'idée c'est qu'ils prennent conscience qu'y'a un truc qui va pas...

Point 4.

Tout comme lui ne vous comprends pas, vous non plus, surtout si vous n'avez jamais été dans une addiction qui vous a poussé dans des comportements problématiques.
Perso j'ai commencé à comprendre ca à partir du moment où j'ai voulu arrêter de fumer et que je me suis surprise à aller ramasser des mégots par terre pour en rouler ce qui restait...
Je me suis dit " si j'en arrive là pour des clopes, qu'est ce que ca doit être quand on est addict à des drogues plus puissantes comme la cocaine " petit à petit j'ai commencé à accepter que je savais pas et j'ai commencé à voir mon conjoint non plus comme un menteur / voleur / gamin irresponsable, mais comme quelqu'un qui est malade ...

Ca change tout.
Est ce qu'on en voudrait à quelqu'un qui a le cancer d'être malade ? Est ce qu'on lui en voudrait d'avoir peur de sa maladie ? Est ce qu'on lui en voudrait d'être dans le déni et de pas vouloir se soigner en conséquence à peine le diagnostique annoncé ?
Vous voyez l'idée ?

Perso, cette pensée là m'aide énormément...
Je ne suis pas à sa place, je n'ai pas idée de ce qu'il traverse, ni de pourquoi il a recours aux stupéfiants de façon compulsive, ca a permis d'amorcer le dialogue autrement à minima.
Lui s'est senti plus écouté et moi ca m'a permis de lui laisser au fur et à mesure la responsabilité de ses actes tout en reconnaissant mes limites et mes besoins .

D'où le point 5...

CA PREND DU TEMPS.
nous, non toxicomanes, avons un jugement sur cette maladie, la société aussi, le sentiment de honte est très fort chez eux, qu'importe le stade où ils en sont.

On ne peut rien faire à leur place par contre on peut faire plein de choses pour nous même :
- trouver une aide psy POUR NOUS aider à surmonter ces questionnements
- se renseigner sur la toxicomanie pour mieux comprendre ce qu'ils traversent (et qu'ils n'arrivent pas à exprimer très souvent surtout au début)
- trouver une autre façon de communiquer avec eux, pour nous soulager aussi nous même de la culpabilité que l'on peut ressentir quand on arrive pas à les ammener où nous nous voulons (leur faire prendre conscience de leur problème etc...)
- se recentrer sur nous memes : que pouvons nous faire pour nous qui ne les implique pas ?
Et tant d'autres choses ...

Eux seuls sont responsables d'eux et nous seuls sommes responsables de nous mêmes.
Tout ce que j'ai écrit (désolée ce fut long) est issu de mon expérience, lectures etc... et un an et demi après le début de sa phase d'entrée dans la contemplation, rien n'est gagné tout est encore fragile, tout avance.
On est toujours pas sur la meme longueur d'onde tout le temps, il est loin d'être abstinent de tout et va demander à retourner en cure pour consolider ses acquis, il saurait toujours pas renoncer à une trace si on la lui donnait, mais il arrive tout doucement à avoir de nouvelles grilles de lecture de sa vie et du monde qui l'entour.

Encore une fois : cela est semé d'embuche, il m'a fallut deux psy, pour comprendre tout ça et ca fait peu de temps.

Il lui a fallut deux psychiatres, une cure, de la sophro, des nutritionnistes, psychologues (tout ca en cure et post cure principalement) pour en arriver là ...

Préparez vous à quelque chose de complexe, et la base de la base du début de ces démarches c'est qu'il prenne conscience au moins " qu'il y a un problème ".

Si vous décidez de rester, acceptez d'être avec quelqu'un de malade, une maladie chronique, parce que ca en est une, qui fait des choses qui dépassent la raison, et qui va être difficilement raisonnable surtout en début de processus.
Enfin, imposez vos limites, par exemple: moi il a volé sur nos comptes, jusqu'a corrompre le paiement du loyer, j'ai décidé de lui retirer les accès du compte commun, j'ai dit clairement " si tu ne paies pas le loyer, on se sépare physiquement parce que je ne peux pas payer ta part, je m'en fous de comment tu t'y prends, mais je peux plus supporter cette pression financière, a toi de voir " ca a pris 6 mois pour que j'ai plus à lui demander l'argent du loyer tout les mois, mais y'a deux jours c'est lui qui l'a payé parce que moi j'avais oublié... (ca prend du temps)

Et ce qui prend le plus de temps : acceptez leur limites, ils sont malades, a peine conscient des problèmes que leur maladie implique, vous pouvez pas demander à un mec à qui il manque une jambe de courir du jour au lendemain un 100m ><

Bref, tant de choses à dire, c'est compliqué, refusez les violences physiques dans tous les cas et n'oubliez pas : ils sont malades, et vous avez vos limites à vous, vous n'êtes pas des soignantes, vous êtes dans l'entourage, vous pouvez à tout moment refuser de continuer à vivre tout ça, aussi difficile que cela soit, et eux comme vous, avez besoin de soutien.

Bon ...
J'espère que j'ai pas utilisé un ton trop autoritaire, j'suis pas professionnelle ou rien et encore une fois tout cela est issu de mon experience perso avec mon toxico de mec >< ne m'en voulez pas trop du ton un peu ferme que j'ai pu employer, tout cela est très neuf pour moi aussi et penser ainsi me permet de tenir jusqu'à aujourd'hui.

Hesitez pas à critiquer mon pavé au besoin ou à poser vos questions ou qu'importe.

Moderateur - 09/10/2023 à 08h10

Bonjour Chaxang,

Merci beaucoup pour ce partage d'expérience absolument remarquable.

J'espère qu'il pourra aider beaucoup de conjoint(e)s dans la même situation que vous.

Le modérateur.

Byce - 09/10/2023 à 09h33

Bonjour tout le monde !

J'espère que vous allez toutes bien et que vous arrivez à prendre soin de vous malgré tout.

Vous lire a été très difficile vos histoires me touchent profondément vous avez tout mon soutien !

Chaxang merci pour ton partage tout est si bien expliqué je me reconnais tellement dans le comportement de ton copain et j'espère que ton témoignage aidera aussi bien les consommateurs.ices que les aidants.

Je vous fais un petit retour de ce qu'il s'est passé ces dernières semaines. Malheureusement la boutique dans laquelle je travaille va fermer définitivement d'ici 1 mois. Je ne me suis pas laissée abattre j'ai un entretien pour un nouvel emploi mardi ! j'espère que ça le fera.

Malgré mes nombreux appels au centre d'addictologie je n'ai pas encore réussi à obtenir un rendez vous. je dois les rappeler demain.

depuis la semaine dernière je commence à ressentir les effets du sevrage.
- Je suis à fleur de peau tout le temps `
- J'ai énormément faim
- Je suis fatiguée psychologiquement et physiquement
- Je dors très mal
- Je fais des cauchemars
- Je transpire énormément la nuit

- Je fais des crises d'angoisse

Et surtout je suis dans la phase dite "craving" j'ai eu envie de commander de la C vendredi soir alors que j'étais chez moi en pyj' en larme à me battre contre moi même ! J'ai appelé mon meilleur ami qui m'a très vite rassurée.
il a eu les mots, a été bienveillant, m'a posé des questions comme:
- "Qu'est ce que ça t'apporterait d'en prendre la maintenant ?"
- " Comment tu sens après en avoir consommé ?"
- " Qu'est ce que ça aurait comme répercussion sur ta santé, ta vie, ton entourage ?"

Il m'a apporté énormément de réfléxion et l'envie c'est très vite calmée ! Il m'a encouragé, m'a dit que j'étais forte et courageuse et que j'allais y arriver et surtout il m'a dit qu'il serait toujours là, a n'importe quelle étape !

Si vous en avez la force et le courage une communication douce est importante pour les toxicomanes.Si on se sent infantilisé, si la conversation est pleine de culpabilité (ce qui est normal) comme dit Chaxang on se renferme. On coupe en consomment et nous restons dans le déni, les mensonges et on continue de se détruire sans prendre réellement en compte toutes les conséquences... Il est important de voir la toxicomanie comme une maladie, ça peut peut être vous aider mais surtout ne vous oubliez pas et préservez vous.

Pendant ma phase "craving" je me suis vue de haut avec beaucoup de recule... toutes ces fois ou je suis rentrée complètement éclatée à vomir, a me sentir mal pendant des jours... toute la souffrance que je me suis infligé. Je n'arrêtais pas de me répéter:
- "Plus jamais ça !"
- "Aucun retour en arrière possible !"
- "C'est TERMINÉ !"

D'ailleurs mon corps en gardera des séquelles (je pense) à vie. j'ai des trous de mémoire incroyable, parfois je ne trouve pas les mots et parfois je suis dans l'incapacité d'avoir une conversation cohérente. Mon coeur est fatigué aussi, il s'emballe créant des petits malaises ou je perds connaissance quelques secondes.

Le positif dans tout ça, c'est que je suis fière de moi, je progresse chaque jour et chaque minute est une victoire.
Puis je le vois, tout évolue dans ma vie, j'ai de nouveaux projets, je savoure chaque moment de vie... moi qui est voulu mourir, j'ai des relations plus saines avec mon entourage aussi !
J'ai revu mon ex hier soir et ça s'est très bien passé. Je me dis que le temps fait bien les choses. Je continue ma bataille et on verra ensuite. L'important c'est que je guérisse.

Le chemin est long pour toustes, gardez bien en mémoire que la priorité ça reste et ça restera toujours vous et que si vos copains ne veulent pas réellement arrêter vous ni pouvez rien il faut absolument que ça vienne d'eux.

Tout est possible et réalisable, on s'en sort ça demande beaucoup d'énergie et c'est un travail de chaque instant mais on s'en sort.

J'espère que j'ai pu vous apporter un peu d'espoir avec mes écrits et n'hésitez pas a me poser toutes vos questions.
C'est avec plaisir que j'y répondrais.

Je vous souhaite une belle journée et je vous envoie beaucoup beaucoup d'amour !

Sophia2009 - 11/10/2023 à 06h24

Bonjour à toutes
Vous êtes toutes courageuses à votre niveau que ce soit dans l'accompagnement ou dans l'addiction, Byce continue comme ça tu vas y arriver. Tu sembles à avoir un ami formidable.
J'ai lu vos réponses et témoignages. Pour ma part je ne comprends pas sa consommation, il en prend juste comme ça, y arien qui justifie. Le mien travaille bcp, il gagne bien sa vie, je n'ai pas de regard sur son compte, nous vivons ensemble, c'est une deuxième union. Là il est de repos à la maison quelques jours, et bien il passe ses journée ou fin de journée je suis pas là, mais je vois bien quand je rentre qu'il est pas dans son état normal, et il tourne et vire toute la nuit. Je fais genre, je lance des perches, mais il ne dit rien. Il n'a plus de permis à cause de la Cc. Quand il en prend trop j'imagine (c'est terrible de ne pas savoir comment tout cela agit) il prend la voiture en pleine nuit. Je vois son visage changer à chaque fois, depuis deux jours je le vois triste, ce produit le rend anxieux, il n'est pas festif quand il consomme. Je me demande si n'y a pas autre chose en plus de la cc, un autre produit. Comment se déroule la descente ?
La personne que j'ai consulté au centre anti addiction, m'a dit qu'en général il y a un déclic quand la personne va trop loin, perte de permis par ex, ça fait réagir. Dans le cas de mon copain même ça ne le freine pas, il a de l'argent donc pas de frein non plus. Donc ma seule solution pour le faire réagir serait de le quitter en gros…du moins de lui faire entendre mon mal être, ce que j'ai déjà fait, lui parler des conséquences, ce que j'ai déjà fait, ne pas juger, déjà fait, communication bienveillante, déjà fait….Il m'a demandé de réfléchir à ce qui me faisait rester auprès de lui. Je l'aime tout simplement, j'ai un chéri formidable à côté de ça. je sais vivre seule, je suis autonome et indépendante. Me retrouver dans cette situation me questionne, ce que je supporte pour lui. Mais la j'avoue que la situation de ses derniers jours où il a consommé tous les jours depuis 2 ou 4 jrs, alors y'a tout va bien à la maison, il a des projets, des trucs à faire. Je ne comprends pas….pourquoi il s'arrête pas, généralement ça dur une nuit ou 2 jours max si je compte le temps de retour à là normal. J'ai peur ….ce matin je craque.
Merci à vous et courage

Sousou_31 - 13/10/2023 à 19h47

Coucou à toutes …

Byce super retour ne lache rien ! Tu es une femme courageuse et capable !

Chanxang merci pour ton retour .. non tu n'a pas été autoritaire du tout ..

Pour ma part je ne sais pas quoi faire car il m'a dit « à chaque fois que tu me demandera si j'en ai repris je dirai non ». Sans transparence je ne vois pas comment faire. Je n'ai plus l'énergie pour les conversations haute émotionnellement, et où en plus je dois tirer les vers du nez. Un côté de moi le comprends et l'autre est en colère.

C'est fou psk après avoir vue tout ça mon cerveau arrive encore à se dire « tkt ça peut le faire, il peut changer. Tout ça n'est qu'un mauvais rêve ».

Sophia le mal être c'est à l'intérieur .. même s'il a le meilleurs job et la meilleure vie familiale. A t'il aussi un terrain addictif ? (Parents ayant une ou plusieurs addictions ?).

Je sais pas trop quoi dire, j'ai mis mon cerveau sur off…

Je vous souhaite une douce soirée

Sousou_31 - 15/10/2023 à 19h09

Bonsoir..

J’avais répondu il me semble à vos messages.. mais je ne vois pas ma réponse …

Ce soir ça va bof… j’en ai retrouvé ce matin en me levant encore… au sol dans le salon et au toilette. Il a du en prendre quand je dormais.

J’y ai était direct « t’en a pris ? » il a d’abord menti puis avouer … je me sens comme salie qu’il en ai pris alors que je dormais … c’est assez bizarre comme sensation.

En discutant j’ai appris qu’il en prenait au travail… enfin à son ancien boulot. Je suis choquée d’apprendre ça…

Je sais plus quoi faire, ni quoi penser…
Je sais même pas si venir me confier à vous à un intérêt aussi…

Je me sens triste et seule..

Sophia2009 - 16/10/2023 à 09h06

Sousou…j’ai de la peine à te lire, je te comprends tellement. Moi aussi je me disais pareil il va réagir ou bien a un moment il ira trop loin et je réagirai. Et c’est arrivé, il a été trop loin, le truc où il n’y a pas de retour possible sans qu’il se fasse soigner. Mais sa réaction plutôt que de reconnaître a été de faire voler notre histoire en éclat, de rompre, en me faisait passer pour celle qui délirait. J’y croyais et parfois j’y crois encore malgré la claque magistrale que je me suis prise. Je rester loin de lui, je me sens fragile, malgré qu’il a provoquer de la souffrance tout autour de lui pas juste à moi. Il est rendu à un stade de mensonge et de manipulation d’un niveau qui me dépasse et sans ma famille, je le croirais encore …. J’ai le sentiment qu’il m’a embarqué avec lui sans m’en rendre compte sur ce manège infernal. Et pourtant il peut être tellement bon et aimant, et à côté un monstre, un prédateur. Je me dis c’est pas possible il va réagir, mais non pas pour l’instant.
Je reviendrai pour raconter la suite si ça peut aider
Bon courage

Chaxang - 16/10/2023 à 09h12

Coucou dans mon cas ces derniers jours je craque aussi....

Il a fêté son anniv tout un week end avec des potes qui sont venus de loin et qui consomment et malgré mes demande à ses potes pour le préserver... Yen a un qui a craqué et a acheté et évidemment il en a repris après trois semaines a jeun et malgré le fait que je l'ai mis en garde a plusieurs reprises sur le danger de cette soirée...

Je suis triste parce qu'il refuse le dialogue, je sens bien qu'il est pas déterminé, c'est pas lui qui a demandé à ses potes mais moi. C'est pas venu de lui.

Il est fermé aux discussions " je le soule a en parler tout le temps" mais j'arrive pas a faire abstraction et a lui foutre la paix et je n'ai plus de patience.

On dirait encore du déni ...

Pourtant il se soigne et continu a aller a l'hôpital de jour.

J'ai envie de lui faire faire un test pipi parce que je suis sûre qu'ils n'ont pas consommé qu'une fois en un week end.

J'en veux a ses potes.

J'arrive pas a me convaincre que c'est son pb et que je dois juste m'occuper de moi et le laisser s'occuper de lui car j'ai pas confiance en sa capacité à s'occuper de lui.

Il a quasi pas répondu à mes msg du week end.

Je lui ai dit de revenir que quand il serait redescendu, il a voulu revenir plus tôt j'ai dit non, je me sens pas respectée.

Sousou_31 - 16/10/2023 à 12h40

Coucou…

Je suis triste de lire vos messages … je me dis quand je nous lis … ne méritons nous pas mieux ? Méritons nous toutes cette angoisse et. Es questions sans réponses ?…

Chaxang… pas facile tout ça… je pense que s’il a des potes addict faudrai qu’il coupe carrément les ponts… psk malheureusement il ne vont pas l’aider …

C’est dur psk dans nos situations on est tiraillé entre « ok il a un soucis et pour le moment il peut pas faire autrement » et le « mais merde je me sens pas respecté et je supporte plus »… on est même tirailler entre lui apporter de l’aide et le laisser gérer seul…

J’espère qu’à l’heure où je vous écris vos émotions se sont apaisées…
Pour ma part mon cerveau pendant la journée a des prises de consciences …

Courage !

Soso28 - 17/10/2023 à 20h53

Bonsoir à toutes, je suis désolée de lire tout vos messages pas très encourageants… je connais que trop bien les situations que vous vivez. Et c’est très dur de se dire qu’on ne suffit pas à quelqu’un pour qu’il arrête de consommer. Mais c’est beaucoup plus profond que ça. Ils sont malades et tant qu’ils ne le reconnaissent pas c’est très compliqué. Il s’agit après de notre tolérance et surtout est ce qu’on a envie de se battre?
Mon conjoint a donc été hospitalisé 15 jours en psychiatrie, il est sorti jeudi pour l’instant il est rigoureux avec ses médicaments, il a pris tous les rdv de suivi qu’il avait à prendre… il a un discours très encourageant. Je lui souhaite vraiment mais vraiment de sortir de tout ça, pour lui, pour nos enfants. Pour ce qui est du couple sentimentalement c’est encore compliqué pour moi, quelque chose s’est cassé après des années à endurer pour l’instant je suis là je le soutient j’ai très envie que notre famille unie mais il va falloir du temps. Et je n’ai aucune garantie que ça fonctionne, j’en suis encore dans la phase où je me dis il peut vriller dans 3 semaines, 3 mois, 6 mois? A part être à ses côtés et laisser le temps me dire si j’ai bien faire ou pas …
On est pas seules et surtout nous ne sommes coupables de rien! Je ne dis pas que ce sont des méchants qui veulent juste nous faire souffrir. Mais à la fin des fin nous ne sommes pas responsables et nous ne pouvons pas les sauver. Eux seuls ont les cartes en mains.

Byce - 18/10/2023 à 08h20

Bonjour les filles,

J’ai tellement de peine de vous lire, j’en ai pleuré… j’espère Que vous allez un peu mieux aujourd’hui.
Je suis de tout cœur avec vous, je n’ai pas été très présente ces dernières semaines.

J’avais répondu à toutes vos questions mais le messages ne s’est pas envoyé !
J’ai une proposition à vous faire, dites moi si vous êtes d’accord, si vous trouvez ça trop anxiogène…
Je me sens capable d’avoir les épaules pour vous soutenir…
Est ce que ca vous dit de créer un groupe Whatsapp secur’ pour parler de tout ca et que je puisse vous aidez au maximum ?

Je vous envoie du love, énormément !
Prenez soin de vous !

Chaxang - 18/10/2023 à 08h36

Jsuis ok pour un groupe WhatsApp moi

Moderateur - 18/10/2023 à 08h38

Bonjour Byce,

Le forum étant strictement anonyme nous n'autorisons pas l'échange de profils, noms de groupes ou de coordonnées permettant un contact direct et individualisé entre les personnes.

Vous ne pourrez pas proposer de groupe Whatsapp ici.

C'est une mesure de protection pour tous.

Cordialement,

le modérateur.

Byce - 18/10/2023 à 09h31

Bonjour le modérateur,

Je comprends que vous protégiez notre identité par cet outil créé par le service public. Si nous éprouvons le besoin de tisser des liens et de créer un groupe plus intime dans l’entraide et la bienveillance, quelles solutions apportez vous ?

Merci pour votre réponse le modérateur

Moderateur - 18/10/2023 à 12h31

Bonjour Byce,

Merci pour votre sourire malgré la contrainte que vous impose ces forums.

Je n'ai pas de solutions pour vous aider à tisser un lien en utilisant ce forum.

En revanche nos écoutants, par téléphone ou par chat, peuvent regarder avec vous s'il existe près de chez vous un centre de soins qui anime des groupes de parole pour l'entourage. Ce ne seront pas les mêmes personnes que dans ce fil de discussion mais vous pourrez rencontrer d'autres proches de personnes ayant une addiction dans un cadre sécurisé.

Cordialement,

le modérateur.

Chaxang - 18/10/2023 à 20h21

Coucou la team.

Je l'avais mis en garde mon copain sur son anniversaire avec ses potes de passages dans le coin qui consomment :
Tu vas relancer le craving, relancer la dep, devoir refaire face a tout ça alors que tes ultra fragile et que t'es déjà en galère pour te stabiliser.

Il m'a plus ou moins envoyé chier " c'est nos trente ans, ça va aller, j'aurai pas a tout reprendre à zéro etc..."
J'ai essayé de parler avec ses amis, enfin avec l'une d'elle qui m'a assuré que ça irait que c'était important pour elle de le soutenir et qu'il n'y aurait pas de coke ...
Je lui en ai reparler la veille, a mon copain, quil fallait qu'il soit vigilant et que j'arrivais à mes limites de soutien etc...
Il a rager que je lui mettais trop la pression etc...

Et ça n'a pas raté, la "copine" a ramener un g de c, ils ont picolé vraiment énormément tout le week end, ketamine etc...
Il a voulu rentrer dans le week end on s'est méchamment pris la tête parce que je ne me sentais pas respectée sur le point où je veux plus supporter de descente.

J'ai été violente dans mes propos du genre " tes potes et toi ont rien compris ils ont qu'à supporter ta descente aussi, et moi je t'ai dit que j'étais au bout. Tu ne me respecte pas. "

Lui comme un gosse (vraiment) : ça va je rentre juste dormir et après jme casse tkt . Je l'ai envoyé chier.

J'étais déterminée a le larguer . Vraiment.

Là il est rentré lundi.
Il a été a l'hôpital de jour, (il y va deux fois par semaine) mais il est déprimé, dort tout le temps, est irritable.

Je lui ai quand même dit que c'était anticipable.
Il supporte aucune remarque ou difficilement et chaque critique est vécu par lui comme reproche ou menaces.

Bref

Je ne sais pas où je vais trouver mes ressources internes, mais jlui ai parlé posément : tu n'as pas compris, je pense que tu n'es pas bien et que tu interprète mal, je trouve compliqué d avoir une discussion avec toi... Etc...

Jlui ai proposé de sortir, il a dit qu'il a plus d argent et que si on sort il veut boire une bière et que je vais râler parce qu'il en veut une etc...

J'ai redoublé de pédagogie : chéri ta bu x litre ce week end, j'imagine que c'est dur pour toi mais là je peux plus soutenir ça.

Il l'a mal vécu, il a plus de CB et ma demandé de lui passer 20 euros qu'il me rembourse par virement, j'ai refusé : ya deux min t'as pas d'argent pour sortir et la tu es prêt a claquer 20 balles pour aller au bar, si tu veux boire paie sans contact ailleurs mais moi je suis mal a l'aise d accepter ca.

Il avait déjà pris trois valium dans la journée, il restait une bière au frigo, une petite qu'on a partagé, il a repris un valium, on a parlé de séparation ...

Il m'a dit qu'il se sentait déprimé de nouveau depuis quelques temps. J'ai essayé de lui remonter le moral : c'est a cause de l'arrêt des stup, 15 ans que t'en prends, première fois de ta vie (depuis fin mai) que vraiment t essaie de te soigner, ça va pas se rééquilibrer en quinze jours et t'as passé un gros week end de toxicomanie...

Pardon pour le pavé au passage...

De mon côté, j'essaie vraiment de me détacher de SON problème, mais je crois que j'ai besoin qu'il prenne le large un petit moment.
Même plus pour lui, je veux dire pour le faire réagir, mais pour moi...

C'est anxiogene cette situation... J'aspire a autre chose je crois...

Il a demandé à retourner en cure, il devrait avoir un boulot saisonnier dans le département voisin en février...

Jme demande si je dois faire preuve d'encore un peu de patience ou si je perds encore du temps.
Je me demande ce qui reste du couple en dehors de ça ...
On parlait potentiellement enfant ya encore quelques temps, achat de maison ou d appart, là il est en arrêt maladie, il est pris dans ses soins et ce genre de projet lui sont totalement étrangers et hors de portée.

J'ai 38 ans... J'ai un problème de dépendance affective en cours de traitement.
Je sais plus trop faire la part des choses...
Mais de plus en plus je comprends et j accepte que je ne peux pas agir a sa place et de plus en plus je me pose la question de MA place de MES besoins et de leur légitimité.

J'ai peur d'en demander trop... Il y a moins d'un an qu'il prend plus ou moins bien en charge sa maladie, il a tellement de travail a faire sur sa gestion des émotions et sur la détermination ... le chemin me semble tellement long...

J'aimerai qu'il retourne en cure le plus vite possible, pouvoir de nouveau souffler un peu en espérant que ça reprenne forme...
En même temps j'essaie de me concentrer sur moi...

Lui comme moi on est peut être dans une sorte d'ambivalence...
Je crois qu'il est encore dans une phase de résistance.

Il m'a dit " c'est bon j'ai 30 ans il est temps que je passe à autre chose " mais jle sens pas capable de faire face avec discipline et détermination aux difficultés a venir pour une vraie réhabilitation...

Je crois qu'il aurait besoin d être seul aussi pour faire le point où le fuire... Jsais pas . Il prend aussi de l abilify dans son tas de médicament et c'est un produit qui zombifie... J'ai peur que ça l empêche de réfléchir ...

Désolée encore pour le pavé je suis perdue un peu ces derniers jours.

Sousou_31 - 19/10/2023 à 08h01

Bonjour

Byce perso vous parlez ici me sécurise… et me permet de me « lâcher »… merci en tout cas de ta proposition. Même
Si le modérateur a dit mis des limites ..

Chaxang…

Punaise en lisant ton message je suis en colère contre cette copine … comme je peux être en colère contre certains potes de mon mec. Vraiment à part qu’il coupe les ponts avec ces gens je ne vois pas d’autre solution. Comment faire la fête sereinement avec des gens qui vont consommer sous son nez ?

Tu sais je trouve pas que tu ai été violente… tu lui a exposé la réalité … ta réalité depuis des mois. Et ça c’est bien qu’il l’entende aussi…

Pour l’histoire de l’argent c’est top car tu as réussi à tenir tes limites. J’ai vécu la même situation, et j’ai été incapable… il payait plus les courses car plus d’argent mais en une semaine je lui ai retirer 200€… donc franchement félicite toi d’avoir réussi à tenir ça…

Concernant la dépendance affective si tu souhaite en discuter aussi je suis là … je travail actuellement sur moi pour régler ce soucis…

Oui, la situation que tu vis et que nous vivons est ultra anxiogène… perso j’y pense tout le temps …

Tu demande il me semble, de l’apaisement dans cette relation, pour moi ce n’est pas trop demander.. mais c’est à nous de travailler sur le fait, qu’ils ne peuvent pas donner plus… donc que faire ?

Peux tu partir quelques temps t’aerer ? Allez chez des ami(e)s ?

Je te souhaite du courage …
Tu es forte.

Malgré les circonstances je te souhaite une bonne journée, fais quelque chose qui te remonte le moral, quelque chose que tu proposerai à une amie si elle était mal…

Soso28 - 19/10/2023 à 12h49

Hello Chaxang, je connais parfaitement ta situation. Si je dois donner mon point de vue en tant que personne à titre individuel… je serais partie avant si j'avais su l'ampleur que tout ça prendrait. On me le fait assez remarquer d'ailleurs, pourquoi avoir fait un enfant, pourquoi deux enfants, pourquoi une maison?
Bah parce qu'on croit que ça va s'arranger au début on est très amoureuse donc on se dit non mais on s'aime tellement c'est tellement fort qu'il va changer pour moi c'est certain. Et le temps passe sans trop d'incident et la vie continue. Les enfants arrivent on se dit non mais là pour ses enfants c'est sûr qu'il va faire des efforts et ça n'arrive jamais et on se retrouve dans des situations toujours plus graves et plus inquiétantes. J'essaye de préserver les enfants un maximum. Aujourd'hui il est en suivi il prend ses traitements et est très rigoureux il a son premier rdv au csapa fin novembre. Ça me parait loin mais c'est ainsi, en attendant on essaye de se retrouver et de voir s'il reste quelque chose à sauver.
Tout ça pour dire que je te vois parler d'engagement, poses toi les bonnes questions tant qu'il est encore temps, crois moi. Je n'aime pas être seule et j'ai un schéma familial très normé avec des parents qui sont ensemble depuis des années, très épanouis et soudées. Je me suis accroché à un rêve de famille, de maison… et je vois que ce n'est pas aussi simple et j'ai du mal à l'accepter donc pour l'instant je reste. Mais à quel prix? Qu'en est-il de mon épanouissement personnel ? Je me pose encore ces questions et je ne suis pas prête à faire le deuil d'une vie de famille même si c'est pas vraiment la vie que j'imaginais.

Sousou_31 - 20/10/2023 à 08h06

Bonjour à toutes

Chaxang j'espère que ça va ?

Soso28… tu réponds à une de mes interrogations, évoluera t'il à ce niveau là ?

Comme tu le décris .. je me dis qu'en avançant ça ira mieux, qu'il va se prendre en main… le fait qu'il en parle pas de lui même me laisse aussi dans le flou, donc quand je n'en retrouve pas pendant une semaine je me dit « peut être que c'est fini ? », c'est naïf …

Et pareil que toi, je n'arrive pas à faire le deuil de ce qu'on était avant et de ce qu'on aurai pu être .. j'arrive pas à faire le deuil de la personne que je pensais connaître aussi… 8 ans à me cacher ça, festif ou régulier… je sais pas … mais 8 ans de cachoterie … ça aussi ça a du mal à passer …

Ces derniers temps je deviens suspicieuse, en a t'il prit ? Me trompe t'il ? Comme il y a eu mensonge je doute sur tout …

Chaxang - 20/10/2023 à 08h29

Bonjour a toutes et merci pour vos messages.

Perso... J attends avec impatience qu'il retourne en cure, j'espère qu'il aura une place.
Je me pose pas mal de questions, j'essaie de contrôler mes états de paniques et les angoisses pour traiter ça "au calme".

J'essaie en parallèle de m'occuper un peu plus de moi, et en profondeur je crois que je commence a faire le deuil de la relation telle que je la voulais pour la prendre telle qu'elle est c'est a dire... Ben justement je sais pas trop encore. Mais je crois que je me détache petit a petit.

A force de fréquenter d'autres personnes autour de moi j'en arrive a m'apercevoir que cette relation me pèse

plus qu'elle ne m'épanouie mais que sur d'autres aspects c'est pas si mal ...

On verra pour l'instant je laisse du temps et je lui laisse l'opportunité de prendre le temps de se soigner encore un peu car l éventualité d'une nouvelle cure peut faire avancer les choses mais je suis limite a quitter le navire.

Comme je sais que je souffre de dépendance affective et du syndrome du sauveur, j'essaie d'en prendre du recul et de faire la part des choses...

J'essaie en tout cas de rester dans la bienveillance parce que ça n'aide en rien de tomber dans le conflit, je reste vigilante, observatrice et je tends de plus en plus a une posture objective.

Je répondrais mieux à vos messages soon, des amis sont a la maison et je suis sur mon tél.

Bisous à vous merci pour tout ce soutien.

Sousou_31 - 20/10/2023 à 21h04

Ce soir ça va pas du tout.. on s’est disputé …

Je suis rentré à la maison tendu… je suis anxieuse depuis que j’ai capter qu’il en prenait quand je dormais, et qu’il en avait pris au taff. Puis j’ai appris un décès mardi donc bon c’est pas la folie..

Je vous la fait courte..
je lui ai expliquer que y avait le décès et apprendre ça encore le concernant ça m’angoisse. Il me dit « faut pas que la coc soit une excuse à tout.. »…

On se dispute ça monte, ça monte il me dit un truc qui me pique. Il me parle en me disant « bon on va pas se disputer je suis fatiguer, même si je sais que ma fatigue un s’en fou »… et je lui lance un « un rail de coc et ça repart non ? »….

Je me sens horrible d’avoir dis ça… mais je me suis sentie rabaissé pendant le début de conversation c’est monté en moi. J’ai une telle colère fasse à tout ça…

Je m’en veux tellement …. Je me sens nulle …

Je vous la fait très courte psk toute l’embrouille ne concerne pas sa conso …

Soso28 - 27/11/2023 à 20h08

Bonsoir à toutes à tous. Je vois que le « groupe » n’est plus alimenté. J’espère que tout le monde va bien?
De mon côté le quotidien a bien repris… par où commencer? Alors effectivement depuis qu’il est sorti de l’hôpital c’est à dire 1 mois et demi, il y’a aucune consommation d’alcool ou de drogue. Il suit bien son traitement et il a son premier rdv au csapa demain. Je suis contente pour lui qu’il se prenne en main, je me dis que c’est un grand progrès après 8 ans de néant. Ça ne peut que être mieux pour lui, pour les enfants … côté couple c’est encore trop de choses, parfois j’ai l’impression que toutes ces années à subir on eu raison des sentiments amoureux. Même si aujourd’hui la vie est calme, sans incidents… il y a zéro séduction, zéro initiatives de sa part et moi je n’y arrive pas. On galère financièrement, car il faut rattraper des mois de dépenses astronomiques… clairement on a dû mal à se retrouver. Il me dit qu’il m’aime ceci cela, mais des fois j’ai l’impression que lui-même se voile un peu la face.
Et le pompon… les fêtes de Noël arrivent à grand pas. Il n’a même pas encore vu le csapa qu’il me dit déjà

qu’il se sent prêt pour boire un verre le soir du réveillon. Ça m’a énervé. 2 mois c’est trop juste et en plus quel est intérêt? Il me dit mais je sais que je peux boire un verre sans que ça pose de problème. Alors oui certainement que le soir même il n’y aura pas de problème! Mais c’est la porte ouverte à la consommation à mon sens… et en plus nos familles savent tout ce qu’il s’est passé, que vont dire les gens quand il aura son verre à la main? Bref je suis déçue et j’ai déjà l’impression de sentir le vent tourné…
Merci de m’avoir lue, à bientôt…

Chaxang - 28/11/2023 à 09h44

Bonjour merci à ce fil de repoper....

Moi c'est de pire en pire...
Gros craquage ya plus d'un mois a son anniv, depuis rien. Qques pétard qques verres a la limite mais pas une trace de c et suivi en hôpital de jour.
Par contre la dep qui remonte ... Il prend des antipsychotique a priori ça le zombifie.
La semaine dernière en hôpital de jour ya un mec qui a proposer de la c chez lui il a pas su dire non et a pris deux traces.
Il rentre me mens mais je capte.
Le jeudi, cette fois alors que j'ai la.jambe cassée et que je l'avais appeler pour qu'il rentre tôt ayant besoin d aide il est retourné chez le mec et cette fois ils ont acheté.
Il a pas menti me l'a dit mais je suis restée seule avec ma jambe le chien a promener toute la soirée.
On a mis les choses aux clair après une grosse crise : il décide de plus fréquenter le gars pour pas que le craquage soit rechute.
Jsuis ferme et je lui dit clairement que s'il s'y tient pas je pète un câble.

Le gars passe ce soir a la maison me rendre de l argent, mon copain descend lui demande s'il a de la drogue l'autre lui dit oui...

J'ai débarqué au bar où je savais qu'ils étaient j'ai démoli le gars en public le traitant d'irresponsable qu'il foute la paix a ceux qui veulent s'en sortir et qu'il touche pas a mon mec , mon mec disait que le pauvre y est pour rien et que justement ils parlaient de plus se voir ...
On s'est gueulé dessus.

Jsuis partie et mon mec a passer la nuit chez l'autre gars a taper toute la nuit. Jusqu'à demander de l argent à une autre nana de son groupe a l'hôpital.

Il a pas ses clefs pour rentrer plus de batterie il est hors de question qu'il revienne à la maison pendant au moins une semaine même si c'est chez lui je veux plus le voir ...
J'ai tout essayé .
Bienveillance discussion support soutien la veille il décide de plus voir ce mec le lendemain il y va. Il me plante quand je suis handicapé.

Le pire c'est qu'il m'a dit qu'il serait jamais aller passer la nuit dehors chez l autre mec si j'avais pas fait un scandale
Et puis quoi encore il est adulte responsable il était pas obligé d'aller chez le type.

Je souffre

J'ai appeler son service de l hôpital de jour pour tout leur dire sur l'autre mec qui vient donner des stup a ceux qui essaient de s'en sortir.
Mon mec lui doit refaire une cure dans deux semaines
J'ai demander à l hôpital de jour s'il pouvait lui mettre une semaine de plus parce que la c'est pas un craquage

c'est une rechute

Voila.
Je suis désespérée

Sousou_31 - 29/11/2023 à 10h14

Bonjour ..

Soso je comprends ta colère et frustration…
Pas simple d'être la compagne d'une personne addict…
Je pense qu'on a beaucoup d'attente envers eux qu'ils sont incapables de nous donner (attention, séduction..).
Je te l'écris mais je me le dis à moi même …

Pour les fêtes de Noël je te comprends. Je le comprends lui aussi… c'est un moment festif ou l'alcool est souvent la malheureusement… Ils doit sans doute être pris d'un élan de confiance et pense que ça ira. Je suis toute fois d'accord avec toi sur la porte ouverte …
Je ne pense pas que ça soit prudent mais qu'elle solution pour passer les fêtes ? Qu'il soit seul ? Ou vous le faite juste ensemble ? …

Je vois que tu parle du CSAPA, mon conjoint est enfin allé dans un AAT. Il a rencontré un psy, il est ressortie en pleurant car il a eu quelques prises de conscience. Notamment sur le fait que je ressens de la trahison… il a enfin compris ça. Il a eu un second rdv qui a duré 20 min tu sais si c'est normal ?

Comme ton conjoint il est entrain d'arrêter l'alcool, car il dit que c'est quand il voit qu'il consomme le reste… mais … il y arrive pas tellement et je comprends que ça puisse prendre du temps…
Il a réussi à dire non à un pote pour boire un verre alors qu'il y avait des bars autour, mais en rentrant il a bu…

Je reviens sur le regard des gens, je comprends ton ressenti…
J'ai prévu d'organiser une soirée à la maison avec mes copines… je leur ai dit « s'il vous plaît ne le juger pas ».. elles m'ont rassuré à ce sujet.. peut être que si tu as peur de ça tu peux en faire part à tes proches avant la soirée ? Dit toi aussi qu'il est à peine dans son processus de guérison et que la rechute en fait partie …

Je te souhaite beaucoup de courage ..

Sousou_31 - 29/11/2023 à 10h20

Coucou Chaxang..

J'espère que tu vas un peu mieux ?
Je bosse avec des personnes psychotiques … et selon le traitement oui c'est des zombie malheureusement…

Je comprends ta colère contre ce gars, mais je pense qu'il est lui même addict alors comment veux tu qu'il capte que le fait de proposer à un autre qui essaie d'arrêter n'est pas top ?

Par contre le fait qui joue sur la culpabilité « tu m'aurais pas mis dehors j'y serai pas aller » ce n'est pas cool. Tu n'est en rien responsable de cette conso la … comme tu le dis il est adulte et est responsable de ses actes addictions ou pas..

Essaie de te protéger malgré tout. Malheureusement il fait ses choix, et ils lui appartiennent…
Pour ma part j'ai écris une lettre à mon mec ou je lui dis tout ce que je ressens à ce sujet. Ma colère, ma tristesse… zéro reproches juste mes ressentie et sentiments. Peut être que tu pourrais essayer ça pour qu'il prenne conscience ? J'ai écrit la lettre mais je lui ai lu également …

Je te souhaite du courage, j'espère que ça s'apaisera dans les prochains jours…

Emiliea - 04/12/2023 à 10h49

Bonjour à tous,

J'ai le même cas avec mon compagnon.
Nous nous sommes mis ensemble il y a un et demi. Il me disait qu'il n'en prenait plus. Au fil des mois, j'ai découvert qu'il en consommait toujours. Ce week-end, repas avec son club de foot. Il ne m'a pas donné de nouvelles de 2h du matin jusqu'à ce que j'arrive à le retrouver vers 18h dans un bar.
Il a passé sa soirée en boite, à consommer, after chez un "copain" qui deal et consomme. Je l'ai retrouvé dans un état lamentable. Je suis désemparée face à cette situation. Dans 3 semaines, il a un rdv pour cette addictions.
Je vois que nous sommes tous dans la même situation et que nous souhaitons les aider mais seul eux-mêmes peuvent le faire malheureusement.
Pouvez-vous me dire s'il y a une possibilité qu'il soit hospitalisé ? Est-ce que la famille peut participer à ces rdv ?
Que faites-vous pour faire face à la situation ?

Byce - 04/12/2023 à 16h19

Bonjour tout le monde !

Je suis contente de vous lire, j'ai lu vos derniers écris et comme toujours je suis de tout cœur avec vous !
Vous êtes tellement courageuses !
Vos réactions sont normales fasse aux rechutes de vos partenaires, ne culpabilisez pas.
Les phases dites de craving sont normales dans le processus de guérison. J'espère qu'aujourd'hui tout va bien pour vous et pour eux.

J'ai rechuté aussi, quelque fois en soirée. Mais au lieu de me faire des énormes poutres et de consommer 1g en une soirée, j'ai consommé « raisonnablement ». C'est à dire 2-3 lignes sur 2 week end.

Je suis toujours suivie dans le centre d'addictolige de ma ville. J'ai énormément culpabiliser lors de mes consommations. L'équipe pluridisciplinaire m'a dit que c'était normal et qu'il ne fallait pas que je m'auto sabote, le chemin vers la guérison se fait petit à petit. J'ai été rassurée…. Je me suis rendue compte également que je consommais lorsque j'avais vécu des évènements qui m'affectent fortement émotionnellement ou quand je rencontre une difficulté dans mon quotidien. J'ai ce besoin irrépressible et incontrôlable de me couper de tout. Je me replonge dans le déni…

J'arrive à capter de plus en plus mes moments de faiblesse. Dès que je ne suis pas assez forte mentalement et que j'ai une soirée de prévu. Je ne sors pas… je suis assez fière de pouvoir me mettre des limites toute seule…

J'ai fait un exercice avec le médecin addictologue qui peut, peut être vous aider.
On a fait un tableau de visualisation
A gauche: ce j'aime dans ma consommation de C

A droite: ce que je déteste.
Et au fur et à mesure, je me suis rendue compte qu'il y avait plus de chose que je détestais… ça m'a beaucoup aidé de faire ce tableau. Dès que j'ai une envie, je me rappelle qu'il y a plus de choses que je déteste.
Peut être que si vous en avez envie, vous pouvez proposer à vos amoureux d'en faire un s'ils sont d'accord
Ça peut faire prendre conscience des mécanismes et schémas toxiques à changer.

N'hésitez pas si vous avez des questions.

Je vous souhaites une très belle soirée !
Et n'oubliez pas ! vous êtes des queens

Sousou_31 - 05/12/2023 à 15h05

Coucou
Byce bravo félicitations soit fière de toutes les petites victoires…

Emiliea je te souhaite malheureusement bienvenue ici …
Perso pour faire face je fais un jour après l'autre … mais de mon côté c'est très difficile je m'essouffle de plus en plus …
Je pense oui que les familles peuvent participer, ils accompagnent aussi les proches…
Pour l'hospit je ne sais pas comment ça fonctionne …

Ça va pas aujourd'hui je suis malade, et lui bah il continue de boire.
La il est partie à l'instant chez un pote qui consomme alcool et c…
Il me dit « il en prendra pas y a son fils » mais en attendant je l'ai tjr vue bourré ce mec… il retiens pas les leçons c'est pas possible. Je me retrouve solo, en colère et malade.

Il me dit « j'essaie de ralentir déjà et pas boire seul aussi » Mouais jeudi dernier je suis rentré il était bourré il a vomit… hier soir encore il buvait seul.

Je le lasse sérieusement ….

Chaxang - 05/12/2023 à 21h58

Bonjour à tous

Je me rends compte que je vous ai un peu trop vite abrégé la suite de l'histoire avec mon copain ...
Voila un petit récap, j'trouve ca important de voir d'où l'on vient... Perso je reste tellement desespérée.... écrire tout ça me permet de prendre du recul et vous permettra peut être d'appréhender les étapes...

Pour reprendre le passif :
Il y a trois ans :
On se met en couple, on habite vite ensemble, il est consommateur " récréatif ", il a commencé tot (vers ses 15 ans , graduellement , pour s'amuser) je mets des guillemets parce que sans que ca soit des consommations excessives, alcool quasi quotidien, stupéfiant (cocaine / ketamine / lsd / 3 mmc ...) quelques fois par mois mais récurent. et sans problématiques dans la vie quotidienne.

Il y a deux ans :
Commencent les crises : consommation compulsive, irrépressibles à des moments inopportuns, négligences de certaines responsabilités, prises de risques (conduite sous stup, fuite toute la nuit pour aller se droguer), il

fait une depression lors du décès de mon père. Commence à consulter pour la depression.

Il y a un an et demi :
Suite à des crises de plus en plus prononcées, il en vient à "comprendre" qu'il a un problème de toxicomanie, Je le pousse à consulter, Il se reprend un peu, période plus calme, les crises s'espacent sans s'arrêter pour autant.

Il y a un an jour pour jour :
Il apprend que sa mère a un cancer (actuellement en rémission) et pendant trois mois, jusqu'au mois de mars dernier, il va littéralement péter les plombs. Dépenses inconsidérées aux casinos, mensonges, prise de cocaine 2/3 g par semaine, en cachette, je découvre tout en mars, parce qu'il m'a pris 140 euros sur mon compte privé, le compte commun est vide, personne n'a voulu lui donner d'argent, il a du faire un emprunt, il n'a pas payé le loyer, il part dix jours de la maison à ma demande, grosse mise au point il décide de se soigner et se faire suivre par une psychiatre spé en addicto.
Tout les dix jours environs il tape une crise où il part toute la nuit, plus de nouvelles jusqu'au matin.

Mai 2023
Alors qu'il donnait l'impression de gérer ses conso ... il re ment. il est contrôlé positif à la cocaïne lors d'un contrôle routier, perd son permis, perd son taf... ma position est ferme : soit il va en cure et décide de se soigner une bonne fois soit c'est fini car la confiance est perdue.
Il accepte de rentrer en cure...

Juillet /Aout 2023 :
Cure et post cure ... 8 semaines en tout. Durant lesquelles il arrivera a craquer néanmoins 3 fois. Il veut rester en cure, on le lui refuse au motif qu'il est encore ambivalent dans sa démarche.
Il continue a se soigner en hopital de jour.

Septembre :
Dès sa sortie de cure : il craque, une fois par semaine, direct.
Il ne ment plus par contre et j'ai appris à accueillir ces phases plutôt que de le rejeter.
A son dernier craquage il décide de détruire sa carte bleue.

Octobre
C'est son anniversaire , il va fêter ca avec des amis d'enfance consommateurs aussi, qui, bien que sachant sa situation, achètent 6g de coke qu'ils tapent ensemble sur un week end de trois jours.
Il me ment prétend que c'est un seul g dû à l'un des comparses " par erreur " (j'ai découvert ca il y a une semaine)

Novembre :
Son premier mois TOTALEMENT SOBRE de cocaine (quelques bières, quelques joints, une bonne depression, beaucoup de valium pour tenir) mais il tient mais ...

Fin novembre
A l'hopital de jour, il se lie d'amitié à beaucoup d'autres patients, groupe soutenant, mais ... ils ne sont pas tous au meme stade, et notamment un qui consomme toujours aussi régulièrement ... un après midi ils vont chez le gars, le gars en a, ils tapent tous une ligne ou deux.. .
Soulagement de mon mec dans son craving, mais re mensonge, il prétend qu'ils ont juste fumé des pétards et dans la même semaine, cette fois, en groupe ils achètent ...
Cette fois mon homme ne me ment pas et se rendant compte de sa rechute décide de ne plus fréquenter ce groupe en dehors de l'hopital...

L'un d'eux néanmoins vient me rendre de l'argent à la maison il y a une semaine, mon homme déscend tout de suite, va au bar avec lui et evidemment retape...

Enorme crise, je lui interdit l'accès à l'appartement, il passe deux jours chez ses amis .

Depuis c'est la dégringolade.

Ce lundi 4 décembre on a vu une psy de couple, Suite à cela, il m'a dit clairement que là il arrive plus à gérer qu'il veut en racheter, il doit partir en nouvelle cure ce jeudi 7 décembre (théoriquement parce que l'hopital n'a pas encore confirmé et a pris du retard), je me montre compréhensive, jme dis que de toute façon il va en cure bientot, je négocie " ok mais pas 1g, ok mais commence tot, ok on en prend meme ensemble (j'ai une conso TRES récréative qui s'arrête à une fois ou deux par an).

Ce mardi l'hopital n'a pas encore confirmé, j'espère qu'il va partir ce jeudi, parce que vu son état, il va en revouloir avant ce week end et ca sent la crise encore.

Et moi la dedans ...

J'ai encaissé des mensonges, des crises, des agressivités, du vol, j'avais ma jambe pétée mais l'appel de son produit a été plus forte qu'être présent pour moi, il est totalement en rechute.

Durant tout le temps que j'ai décrit J'ai tout fait : cacher sa carte bleue, le forcer à partager sa géolocalisation pour savoir où il est et s'il me ment ou pas, au pire aller le chercher si (comme c'est déjà arrivé) il s'endort sur un banc public sans savoir comment il est arrivé là, j'ai fouillé dans ses discussions, dans son telephone, j'ai jeté des bouts de son produit quand j'en trouvais pour qu'il en prenne moins et sans qu'il le voit, j'ai appelé le samu devant lui, j'ai accepté, je l'ai couvé, je lui ai acheté à fumer, j'ai interdit l'alcool, interdit les stup à la maison, puis j'ai accepté qu'il en ait à condition que je gère sa conso (cacher la moitié du produit)...

Parfois je culpabilise de pas savoir faire mieux, de pas réussir non plus a le quitter, je trouve des excuses " il se soigne, il va en cure, ca va quand meme mieux qu'avant" et puis parfois, dans les discussions, j'ai l'impression qu'il est dans le déni.

@Byce tu es bien avancée dans ta reprise de controle, c'est super encourageant !
Tout comme toi mon copain a du mal a gérer les émotions aussi, et c'est pas surprenant, la cocaine offre cette illusion de contrôle, de toute puissance, de confiance.
J'ai (malheureusement) les meilleures discussions avec mon copain que quand il est sous cocaine, sinon il est dans sa coquille a avoir peur de tout, a " ne pas vouloir exister " à se replier.

C'est un travail de longue haleine, et si pour nous, entourage, parfois tout semble si clair et si facile, pour la personne toxicomane, l'acceptation, la compréhension de ses mécanismes, prennent parfois énormément de temps, et peuvent ne jamais arriver.

Dans mon cas, je vais consulter bientôt pour attachement anxieux et dépendance affective.
Si j'étais raisonnable, je le quitterais. La relation est trop entachée, je reste en partie parce qu'il va en cure et continue à vouloir se soigner, mais je suis constamment stressée et dans la survigilance .

C'est épuisant.

Je me rends compte que je me suis oubliée.
Mes amis me trouvent de plus en plus déprimée.
J'ai peur quand je pars faire des courses ou autres, en rentrant, qu'il soit pas là et parti se droguer.

Je me rends compte que je suis traumatisée par tout ce qui s'est passé.
Il culpabilise beaucoup.

Moins de ' pas réussir à s'en sortir " que du mal qu'il me fait et a voulu me quitter pour ça.

En écrivant tout cela, je me rends compte que malgré tout, j'ai comme un instinct de survie : je commence à m'occuper de moi : MA dépendance affective, MES besoins.

Je vais être accompagnée par l'équipe de son hopital pour trouver de l'aide en tant que membre de l'entourage.

J'en ai besoin... de plus en plus ...
Mais j'avoue j'ai qu'une seule hate : Qu'il parte en cure.
De ne plus avoir cette présence à la maison pesante qui oscille entre depression, craving, mensonge, évitement, j'ai l'impression d'avoir un gamin à la maison et je ne veux plus faire la maman.

J'ai 38 ans, j'ai peur de ne plus avoir le temps.

Je ne connais pas l'avenir, je ne sais pas du tout si l'on va se sortir de tout ça et entre nous ...

Ce que je peux vous dire avec certitudes c'est que
- Sortir de la toxicomanie est un combat de LONGUE haleine.
- L'entourage en souffre énormément et la personne toxicomane le sait, culpabilise, se drogue du coup d'autant plus.
- Sortir de la toxicomanie n'est pas juste " arrêter de prendre une substance " c'est apprendre à vivre autrement, c'est revoir toute une structure, c'est se réadapter, c'est être perdu, c'est beaucoup de souffrance ... Parfois je me dis qu'au moins lui il a de la chance : un produit peut l'apaiser dans ses angoisses enfouies au fond de lui... Moi non. J'ai pas de voie de sortie à part : l'accepter / le rejeter et le quitter.
- Nous, conjoints, ne pouvons RIEN faire d'autre que de le soutenir (ou pas) dans tout les cas, le toxicomane doit se confronter SEUL à tout ça .
- Un toxicomane ne PEUT PAS tenir ses promesses ... Combien de fois suite à des prises j'ai eu des " c'est la derniere, machin je veux plus le voir etc " mais le craving, trop fort, le fait craquer quelques jours plus tard ... Et croyez moi : personne n'aime mentir, la personne toxicomane non plus, elle est dans la honte, c'est plus fort qu'elle, elle y croit à ses mensonges sur le moment.
- Le plus dur c'est de trouver (si l'on en est capable) la bonne posture : ne pas juger / se protéger / ne rien prendre personnellement ...

Perso, le plus dur pour moi, c'est de savoir où est la limite dans tout ça : la maladie ne peut pas tout excuser, quelles limites poser, comment communiquer malgré la honte, la culpabilité de nos conjoints et nos frustrations, colères aussi.

Je n'ai pas de réponse encore.

Je veux juste qu'il aille en cure, que j'ai l'espace mental de prendre soin de moi pendant qu'il prend soin de lui.

Voila désolée c'était long...

Chaxang - 05/12/2023 à 22h09

@sousou31

Merci pour ton soutien ...
La lettre ... déjà fait .
Les psychotiques, il a décidé de les arrêter progressivement et de revoir avec ses medecins ses traitements .

@Byce

Je vois tout à fait la méthode que tes médecins t'ont proposé, il s'agit de la balance décisionnelle .
Mon mec l'a fait en cure, son problème la dedans, c'est qu'il l'a pas vraiment intégré.
A mon sens, il fait pas les efforts nécessaires... C'est mon prisme, je sais néanmoins que ca s'inscrit dans autre chose :

La sortie de la toxicomanie s'inscrit globalement dans un schéma :
Précontemplation :
la personne addict se rend compte qu'elle est addicte mais en gros " s'en fout " et privilégie le plaisir de sa consommation et les aspects négatifs sont minorés. Elle n'est plus dans le déni total pour autant.

Contemplation :
La personne addict voit clairement les inconvénients de sa consommation et se rend compte clairement qu'il y a un soucis sans pour autant réussir à agir ni en avoir profondément l'envie...

Détermination:
Ca suffit, la personne DECIDE d'agir et veut mettre des stratégie en place.

Action
tentative d'action (comme mon copain détruire sa carte bleue, éviter de boire car l'alcool appelle la coke ...) , responsabilisation etc...

Rechute :
La personne addict recommence au point de départ, mais les choses vont plus vite, les actions sont ajustées, la détermination peut variée mais généralement se renforce, phase de dépression, de culpabilité etc...

Et le cercle recommence jusqu'à une sortie définitive...

Chaxang - 05/12/2023 à 22h26

@sousou31

Suite à ton dernier message ...
Si tu as des questions sur l'hospitalisation etc je peux peut etre te renseigner ou du moins te raconter mon vécu la dessus...
Ne JAMAIS CROIRE les PROMESSES d'un toxicomane.
Moi aussi mon mec il m'a sorti des " elle en a pas " en allant voir une pote qui consomme, " lui je veux plus le voir " en retournant le voir sachant qu'il aurait du produit, " je te promets que ... j'ai bien compris la leçon que ... " le produit est toujours le plus fort, c'est comme ça.

Un de mes psys m'a conseillé de dédramatiser : " tant qu'il va en cure et qu'il meurt pas, il est plus à une trace près, essayer de pas anticiper, de m'occuper de moi ", j'essaie et ca marche pas trop mal ... par exemple, j'ai décidé que de toute façon, il doit aller en cure dans les jours qui arrivent, il est suivi, je préfère qu'il prenne ici en sécurité et pouvoir " garder une forme de controle sur ce qu'il se passe ici " que de savoir qu'il est dehors à peut etre prendre en quantit trop importante voir se mettre en danger...

Moi aussi mon copain pour l'alcool il est passé par la même chose " ne pas boire seul et rendre ca social uniquement " , ca vaut un temps... PErso j'ai interdit l'alcool à la maison, et depuis peu j'essaie de revoir ma posture : une bière de temps en temps ... c'est pas non plus être mort bourré et si ca peut l'aider PONCTUELLEMENT a supporter le craving ... bon bah... c'est toujours mieux que de se barrer toute la nuit

et qu'il y ai crise sur crise...

Par contre ca me force à être ultra vigilante...
Ok va t'acheter une bière mais stp ... juste une ou deux, respecte mes limites comme moi je respecte les tiennes.

Pour l'instant ... ca marche .

Et ce lundi aussi pour la cocaine :
"ok je comprends que tu rechutes et que c'est temporaire puisque tu vas en cure, achètes en ok , jte ferais pas chier, par contre : pas 1g, ca dure pas toute la nuit et demain tu assumes tes responsabilités dans la maison quoi qu'il se passe " .

Bon ca a marcher à moitié : il devait sortir le chien et faire le lit, il s'est endormi à 20h par contre le matin il s'est bien activé : cuisine, ménage et (meme si j'ai du insisté énormément) on est allé faire un tour au marché de noel quand même...

Semi victoire ...

Mais vraiment... c'est TRES dur de tenir ainsi, un conjoint toxicomane est épuisant, enfin ... nous nous épuisons en tant que conjoint...

J'ai lu des témoignages sur d'autres forums de personne de l'entourage qui " avaient accepté que ca soit ainsi et basta " qui n'avaient plus d'attentes, mais qui avaient posé des limites que le conjoint toxicomane arrivait VRAIMENT a respecter.
J'ai vu des témoignages de toxicomane aussi qui avaient réussis à terme à se responsabiliser vraiment sur leur consommations, les rendant plus acceptables pour l'entourage, conjoints et entourage conscients des limites de chacun respectivement. (le conjoint toxicomane se limitant à certaines consommations dans certains lieux sous certaines conditions, l'entourage acceptant que la personne malade le soit et fasse de son mieux).

J'aimerai en arriver à ce stade avec mon copain.
" c'est ok la drogue, si plus de mensonge, si argent ok, si responsabilités à la maison priorisées "

Le chemin est long ...

Sousou_31 - 06/12/2023 à 10h57

Salut chaxang

Merci pour ce partage, et toutes ces explications.
Je te trouve tellement forte dans tes récits … tu en parle avec du recul je trouve …

Pour ma part je passe de… il a un soucis notamment au c’est peut être pas si grave… j’ai l’impression d’en faire des caisses et de tirer la sonnette d’alarme pour pas grand chose ?

Il dit que la il prends plus de C, j’en ai plus trouve. Enfin j’ai pas fouiller non plus. Comme toi je suis en hyper vigilance et bon dieu c’est fatiguant. Tu sais je bosse dans le social, je m’occupe des autres 10h par jour… alors rentrer et continuer ça devient dur…

Pareil il dit que c’est l’alcool qui appel la coc. Alors il dit que s’il arrête de boire il arrêtera le reste… du coup bah je suis en flippe quand il boit, psk il s’arrête pas à la limite. Et du coup il consomme le reste.

Il avait réussi à pas boire en semaine, il a reconnu les bienfait. Puis ses jours de repos sont arrivés, et il a bu. Il pensait pouvoir s'en tenir qu'à ça mais ça a ré ouvert la porte.

J'arrive pas à poser des limites comme toi, j'ai juste dis que je supporterai pas d'autre mensonges, que j'accepterai pas de souffrir encore plus.

Hier finalement … il devait aller avec son pote récup le petit à l'école. Finalement sa femme s'en est occupé et il est aller au bar… j'étais déçu, je me suis agacé fort. J'en ai marre de ses potes en cartons.

Vous pensez pas que je dramatise la situation, que ces soucis ne sont pas si grave ?

Je ne sais plus quoi penser …

Est ce que tu sais chaxang si c'est normal que le psy de l'AAT l'ai reçu que 20 min ?

Par apport aux témoignage des conjoint qui accepte chapeau… psk je me dis que même si j'accepte je serai tjr en vigilance et que je construirai pas d'avenir secure pour moi…

J'aimerai tellement savoir la réalité, savoir réellement l'étendue des dégâts …

Sophia2009 - 06/12/2023 à 11h18

Bonjour à toutes,
Suite à mon dernier message de mi octobre les choses ont évolué. Il a finalement pris conscience de ces actes, pris conscience qu'il ne gère plus sa conso de C ni ce qu'il fait quand il est sous produit. J'ai quitté la maison, j'ai tenu bon, je suis revenue quand il m'a dit vouloir se faire soigner. Le rdv est pris, il a posé des actes pour me rassurer, ne bois presque plus, et pas seul, ne consomme pas (de ce que je vois) car je ne le crois pas sur parole. Il fait tout ce qu'il peut pour me faciliter la vie. Il ne veut pas me perdre mais me laisse de choix de continuer ou pas. Je ne sais pas où on va, je ne me projette pas et il le sait. Je le sens fragile mais ça va. Je le soutient mais je reste très vigilante. J'attends de voir sur du long terme. Il a été tellement loin que mon entourage le rejette cocaine ou pas c'est la même chose et aujourd'hui c'est contre ça en plus que je me bats…..L'entourage proche. C'est limite devenu un enfer : Comment puis-je aimé une personne comme lui. Tout ce qu'il a pu faire de bien est effacé, tout ce qu'il fait aujourd'hui ne change rien. Avez vous déjà vécu cette situation ? Est ce que le temps arrange les choses ?
Je vous envoie bcp de courage

Sophia2009 - 06/12/2023 à 11h33

Sousou-31 je comprends ta détresse, tu veux la vérité et c'est normal, vous vivez ensemble, il te la doit. Je suis suivie de centre d'addiction côté accompagnant, la personne m'avait dit qu'il faut un déclic, il est différent selon les personnes, ça peut être la perte du permis par ex, généralement ça marche. Mais il n'y a que lui qui pourra réagir et décider d'arrêter. Si tu te poses autant de questions c'est que déjà sa conso dépasse ta limite et pose un soucis à votre couple. Personne ne peut dire si c'est trop ou pas, c'est ta limite et elle t'appartient. Il doit en tenir compte. Concernant mon histoire j'ai du partir et tenir bon, il a presque tout perdu en l'espace de quelques jours, moi aussi j'ai pris « cher » au passage, et ça a été loin, si bien qu'aujourd'hui je dois choisir entre lui et ma famille. Aujourd'hui il accepte de reconnaître qu'il a perdu le contrôle, et de se faire soigner. C'est ce qui fait que je suis auprès de lui aujourd'hui. Sans ça il m'entraînerai dans sa chute et pour mes enfants je ne peux pas me permettre.
Nous somme tous différents, avec nos limites, nos peurs, notre vécu… ne laisse personne te juger, ne doute pas de toi, projette toi dans le futur et regarde. Tu peux faire comme moi demande au centre de ta ville si ils peuvent t'écouter et te recevoir.

Pepite - 07/12/2023 à 11h15

Bonjour,

Je suis triste de lire tous vos récits qui montrent votre souffrance qui fait écho à celle de celui pour lequel vous souhaitez créer des liens d'attachement.
Quels sont ils ? Sont ils à l'image de ce que vous imaginiez ?

Personne ne peut prédire l'avenir. Tout est possible, le meilleur comme le pire.

J'ai connu le pire avec mon père, des proches, essentiellement des hommes et aujourd'hui avec celui que j'ai mis au monde voici 27 ans.

Je ne vais pas détailler notre, mon histoire.

Je ne peux que vous inviter à continuer à partager vos récits. A vous faire aider par des professionnels.

Ne restez pas seules.

Prenez soin de vous, c'est le plus important.

Choisissez un mantra de vie pour vous aider à prendre du recul et réfléchir sur ce que vous vivez.
Le mien : "m'aimer, c'est vouloir le meilleur pour moi-même".

Bien à vous,

Pépite

Sousou_31 - 06/02/2024 à 17h28

Bonjour,

Comment allez vous ? Où en êtes vous ?

De mon côté c’est pas la joie..
il l’a dit avoir arrêté 1 mois .. (j’émets un doute, plus fort que moi étant donné que la confiance a été touché).

La semaine dernière il a consommé le lundi soir … et le samedi soir chez un pote …

Je suis déçu, alors oui je sais que ça fait partie du truc mais il n’empêche que …

Apparement il est à découvert de 500€… je pense plus. Je suis tombé sur un courrier ou je découvre qu’il a fait un crédit renouvelable…

Je suis pas bien, constamment anxieuse …

Lemouvement - 08/02/2024 à 11h32

Bonjour,

Je voulais partager certaines réflexions à chaud suite à ton mssge Sousou. Il s agit de mon expérience, un long chemin parcouru pr fare la part des choses entre moi et le vécu de son addiction (mon compagnon) (je commence à peine à réussir à me détacher de sa conduite addicive sans culpabiliser). 10 ans de tout ça, vos témoignages me rappellent tellement les 1ères années. J espère que ce partage pourra aider de qq manière que ce soit, j aurais aimé avoir qqs clefs pr mieux agir ou mieux me sentir. Je ne pretend pas que ce soit la vérité suprême :
- ce n est pas parce qu il ne "dit pas" , que ca signifie qu il ne "veut pas", ou qu il ne se rend pas compte des conséquences,
- le déni ce n est pas une volonté de mentir aux autres, c est aussi (et surtout) pour ne pas se rendre compte soi-même. Ca peut aussi être lié à la honte de ce qu il nous arrive,
- des fois on prend pour "déni" ce qui n en est pas. A savoir pour l autre, sa consommation peut ne pas être un problème (en début de conduite addictive notamment). On se doit de respecter ce point de vue,
- aussi, on peut prendre de la drogue sans en être dépendant, et sans entrer dans l addiction,
- ce n est pas prce que la personne "sort du déni" que ça signifie qu on revient à "avant l addiction",
- il est nécessaire de retravailler sur le lien de confiance, tout du moins d accepter qu il ne dira pas tout (et en soi il a le droit de ne pas tt dire de ses consommations), sinon tu dépenses de l energie pour rien (puisque tu ne le croiras jamais plus, tu ne feras que chercher des "preuves" qui te confirmeront que tu as raison de ne plus avoir confiance),
- ce n est pas parce que l on s autorise à ne pas penser H24 à son addiction, au dénouement, aux risques, etc, que cela signifie qu on abandonne notre compagne.gnon,
- ce n est pas parce que l on est intimement liés, et liés à travers l addiction de l autre, que cela signifie que nous ne formons qu une seule et mm personne. Nous devons reprendre notre individualité.
- l anxiété est présente en nous parce qu on pense que l on peut maîtriser pour l autre ce que lui-même ne peut pas ou plus maitriser. On voit bien par cette phrase que ce n est pas possible,
- les choses ne s arrêtent pas soudainement pour revenir au "avant" (dure réalité),
- ce n est pas parce qu ils (ou elles bien sûr) consomment de la drogue avec perte de maîtrise que cela signifie qu ils.elles ne sont plus responsables de rien,
- plus tu chercheras à le contrôler, moins tu aboutiras à ton objectif d aide,
- lorsque l on dit à qq un quoi faire ou qu on le fait à sa place (prendre 1 rdv addicto, dire de ne plus sortir, etc.), la personne a l impression de perdre son "autonomie", et on aboutit à l effet inverse. A savoir, l autre pour rester autonome ne suit pas et ne prend pas en compte ce qui lui est dit,
- il faut aussi accepter que nous aussi pouvons avoir besoin d aide (et donc pas que l autre),
- on ne partage pas la mm temporalité que l autre. Cela peut prendre plus de temps pr la prise de conscience du consommateur sur sa consommation, envisager des actions, réaliser ces actions, etc, que pour nous qui ne sommes pas dans ce cas,
- favoriser le dialogue et cesser de faire passer l autre pr le responsable de tout ce qui va mal dans le couple depuis que l on sait qu il consomme en excès. Ca aussi ça peut avoir un effet inverse alors qu on pense que ça peut l aider à réaliser,
- par le dialogue, j entends des questions ouverte, des constats, son point de vue (et j aimerais insister sur le fait que c est son point de vue et pas le nôtre),
- faire sentir à l autre qu il a tjs une place pour nous (si c est ce que l on ressent bien sûr), et qu on sait ce qu il vaut, en depit de ce qui nous apparaît comme une déperdition,
- rester au maximum bienveillant (n est-ce pas difficile aussi pr l autre de vivre cette addiction, d en souffrir et de faire souffrir, de subir le jugement etc) mais ne pas tirer un trait sur nos propres emotions. Par contre, mettre des limites sur nos émotions en reprenant notre individualité et en comprenant qu on ne peut pas maitriser pr lui (cf le point sur l anxiété etc).
- considérer que lorsqu on ne peut pas changer les choses, on peut au moins changer la perception que l on en a.
Concernant le découvert, oui il est probable que le montant soit supérieur à celui énoncé. Mon compagnon aussi avait pris un crédit, je passe les détails. Là où il faut être au clair c est sur tes limites par rapport au financier (tt comme tes limites sur tes émotions etc). Pr ma part je considère que c est son problème, encore

plus s il veut "manœuvrer" sans en parler. Il considère (à juste titre) que ce sont ses affaires, donc à lui d assumer. Cela reprend le point de la responsabilisation de l autre. Toutefois, je ne parle pas du cas où vous auriez un compte commun ensemble.
On a le droit de ne pas résoudre les problèmes que l on n a pas causé.

Sousou_31 - 08/02/2024 à 14h03

Bonjour

Merci pour cette réponse ..

Pour le déni c'est vrai on a tendance à l'oublier … merci de ce rappel .

Concernant l'addiction tu dis « on peut prendre de la drogue sans en être dépendant, et sans entrer dans l addiction, », j'en suis consciente pour moi c'est quand ça reste en occasionnel. Lui consomme régulièrement enfin plusieurs fois par mois et seul… donc je pense que la on peut parler d'addiction ? Qu'en pense tu ?

Pour le découvert ce que tu m'explique m'aide .. car je ne sais pas comment me positionner… l'aider ? Ou le laisser gérer ? Mais si je ne l'aide pas j'ai l'impression de le lâcher .. et en même temps si je l'aide cette argent servira peut être à acheter de la conso .. et ça je ne suis pas ok avec ça … tu vois ? Nous n'avons pas de compte commun et quand je vois les galères financières je me dis heureusement… car a un moment j'ai pensé le faire et je ne savais pas tout ce que ça pouvait engendrer. J'entends quand tu dis qu'on est pas responsable de ça, mais vivant ensemble ses soucis financier ne me mette pas bien, car il y a le loyer et les factures à payer en commun.. et tous les mois je me demande s'il pourra payer sa part.. tu vois ?

Comment tu imagine l'avenir toi ? Te vois tu par exemple avoir des enfants avec une personne dépendante ? Ou par exemple acheter un bien avec quelqu'un qui a des soucis financier ? Tu vois tout ça c'est flou pour moi… (si mes questions sont intrusives ou que ce n'est ok pour toi n'hésite pas à me le dire ..)

Quand tu dis cette phrase « - ce n est pas parce qu ils (ou elles bien sûr) consomment de la drogue avec perte de maîtrise que cela signifie qu ils.elles ne sont plus responsables de rien » tu entends quoi ? Par exemple responsable de ses soucis financier ? Psk par ex s'il tape alors qu'il a des enfants a s'occuper .. je doute de sa responsabilité…

Merci encore le mouvement…

Lemouvement - 13/02/2024 à 21h19

Bonjour Sousou, désolée, je prends du temps à répondre. Pour la dépendance, la prise en solo fait partie des critères, la fréquence aussi, la place que cela prend à la personne, le temps aussi qu'elle y consacre (à chercher le produit, à le consommer), la souffrance que cela induit à cette personne ou à son entourage... Il y a ton point de vue et il y a le sien. Je ne mets pas en doute ton point de vue, j'ai lu tes posts, et si tu écris ici c'est qu'il y a des voyants au rouge sur la consommation de ton compagnon. J'écrivais cela dans mon post précédent pour indiquer que la consommation de drogue n'est pas synonyme de dépendance, qu'on peut en consommer de manière occasionnelle, récréative, et qu'il n'y a pas toujours lieu de s'inquiéter. Après le mieux c'est que la personne réponde elle-même à cette question. Pour ma part, en retour d'expérience, j'ai demandé à mon compagnon s'il acceptait de répondre à quelques questions sur la dépendance. Il était ok. Je lui ai dit de garder les réponses pour lui, qu'il n'avait pas à me les dire. Je lui ai tendu mon téléphone, j'étais sur la page du questionnaire des narcotiques anonymes, je mets l'url ici, je pense que ça passera la modération :

https://www.narcotiquesanonymes.org/na-est-il-pour-moi/#suisje
Il a lu silencieusement, il m'a rendu mon portable. Quelques temps plus tard, nos échanges ont changé. Ils étaient simplifiés. Il y avait quelque chose (de nouveau?) qu'il avait perçu. En parallèle, je fais en sorte de le mettre "à l'aise" avec le sujet. Il me dit qu'il a honte, je lui fais comprendre qu'il n'a pas à avoir honte vis-à-vis de moi. Est-ce que je le juge? Réponse négative. J'espère que déjà ça, ça pourra aider à débloquer des dénis, ou des personnes qui ne perçoivent pas qu'elles ont un "problème" dans leur consommation, ou un risque.
Je comprends très bien la situation du découvert. A-t-il des personnes qui pourront "effacer la note" si jamais il s'avère qu'il a un découvert et que la banque veut stopper son compte? Pour ma part, je lui avais dit (je pense que c'est important de dire ce que l'on va faire, et de le faire, mais que ça ne sonne pas une menace). Je savais qu'il ne disait pas tout sur sa santé financière, et je l'avais informé que s'il considérait que le sujet ne me concernait pas, alors il devait considérer que la résolution du problème ne me concernerait pas. Il s'est avéré un lourd découvert, des relances de la banque, le risque d'être fiché à la banque de France. C'est vers sa famille qu'il s'est tourné. Ca a été un moment difficile pour lui. Sa famille l'a aidé financièrement, et en faisant cela ils m'ont aidé aussi et pas juste financièrement. Ils m'ont aidé car ça m'a permis de ne pas m'impliquer, de garder une distance qui me paraissait nécessaire à ce moemnt-là, de montrer qu'il y a des conséquences. Le fait que la résolution vienne de "en dehors" de notre couple, rendant à mon sens les choses plus "réelles". Après cet épisode, il n'avait plus le droit au découvert, mais j'avance les frais pour deux, et il me rembourse. Il n'a pas de "trésorerie" pour ainsi dire. Moi aussi j'ai eu du mal avec le stress "financier" et je me dis que ça peut revenir. Le truc c'est qu'on s'épuise à penser à tout, pour deux, et surtout, c'est nous qui pensons qu'il faut penser à tout pour deux. Maintenant je me dis qu'il y aura des problèmes, mais ils arriveront quand ils arriveront. Pour l'instant, je respire et je profite comme je peux.
Pour répondre à ta question, je n'ai jamais voulu d'enfant. Je pense que si j'en avais voulu, dans cette situation (mais surtout en connaissance de cause de cette situation), je n'en aurais pas fait. C'est déjà dur pour moi adulte, comment ça pourrait être plus simple avec un enfant en plus à gérer? Dans sa pratique de consommation, mon conjoint s'absente sans prévenir pendant des heures. Comment je pourrais faire vis-à-vis d'un enfant pour pallier à ses absences imprévisibles? Ca serait signer ma mort psychologique, lol! Et comment ça pourrait être pour l'enfant lui-même? Je ne pense pas que je serais satisfaite de faire naître un enfant alors que je suis très consciente de la difficulté de la situation pour moi-même et pour mon conjoint aussi.
Pour le point que tu mentionnes en dernier paragraphe, je voulais dire qu'on a tendance à infantiliser une personne qui consomme une substance, du fait (selon moi) de l'altération induite par la substance. Je veux dire par infantiliser qu'on ne considère plus la personne "d'adulte à adulte", mais qu'on fait basculer le lien à "parent-enfant". Je sais pas trop comment exprimer cela, mais on lui retire le fait d'être responsable d'elle-même. Je peux comprendre lorsque c'est sous la durée des effets, "sous influence de". Et encore, faut mettre des guillemets à ce que je viens de dire, vraiment au cas par cas et en fonction due la substance, par exemple la cocaïne n'empêche pas de réfléchir, de parler, de raisonner (après faut s'entendre sur les doses, lol), de se bouger, etc. Quand elle n'est pas sous influence de la substance, la personne est un "adulte" "responsable de ses actes" comme toi et moi. Alors que la tendance c'est de les voir comme des personnes qui ne sont "pas conscientes", "pas responsables", "pas capable de faire les "bons" choix, prendre les "bonnes" décisions, etc. qu'elles aient consommé ou non. On se positionne comme si nous on savait tout de ce que l'autre devrait faire, on prend en quelque sorte son autonomie. Je sais pas si c'est plus clair, en fait c'est super dur à définir et à préciser. Ce que j'écris là, c'est en fonction de mon expérience (bien que je pense qu'il y a un petit mécanisme sur ça, puisque je retrouve des échos dans les récits délivrés à travers le forum).
En espérant avoir pu t'éclairer un peu sur mes propos.

Sousou_31 - 22/04/2024 à 19h00

Bonjour

Un moment que je n’avais pas écrit ici…
Le mouvement merci pour ta réponse et désolé de ne pas t’avoir donné la mienne.

Depuis ton message on est « séparé » le manque de communication, son manque selon moi s intérêt à mon égard on eu raison de nous..

La communication n’est véritablement pas notre point fort…
Par ex pour le financier il dit que je le laisse dans sa merde mais je ne suis au courant de rien, j’apprends au détour d’une dispute qu’il est à -1000€… je lui demande ce qu’il attends de moi à ce niveau il ne sait pas. Je lui demande s’il veut que je renfloue son découvert il me dit que non.. difficile donc de savoir et je suis fatigué de tirer les vers du nez … je culpabilise pourtant beaucoup..

Pendant une dispute il m’a aussi dit à demi mot que s’il consomme c’est de ma faute. Car de part ma dépendance affective j’ai eu des comportements pas top.. par ex quand il sortais je faisais des crises … donc oui de par ma faute son cercle d’amis a été restreint… malheureusement il a pas choisi les meilleurs … de ce fait il a dit « qu’il consomme car il s’ennuie comme il pouvait pas sortir comme il voulait ». Depuis bah je culpabilise… depuis notre « séparation » j’ai l’impression que sa conso augmente .. (on vit tjr sous le même toit)

Voilà … vous pensez que c’est la faute ?

Chaxang - 23/04/2024 à 09h54

coucou Sousou_31

Nos récits se recoupent. Pour ma part, suite à sa dernière cure en décembre où il a totalement pété un cable (crack , cocaine, il m'a trompé etc...) je lui ai laissé le choix entre rentrer à la maison et laisser tout ça ou rester en cure et avoir une vie dégueu (il avait plus de taf, plus de tune, a découvert comme le tien, avec un crédit renouvelable comme le tien etc) il a décidé de rentrer, il a rien repris pendant un mois, mais c'etait TRES compliqué, il parlait de me quitter, de retourner conso, me faisait du chantage affectif pour que je lui donne de l'argent, etc...

J'ai tenu bon, je sais pas comment, en me disant surement qu'il était TRES malade et qu'on verrait dans un mois comment ca se passe une fois qu'il aurait sorti un peu la tête de l'eau.
Je l'ai littéralement traité comme un irresponsable clinique. Il se lavait plus, ne mangeait plus, ne pensait qu'a se droguer et a revoir la meuf avec qui il m'a trompé et qui est crackhead, et puis .... petit déclic, il a retrouvé un taf.

S'en est suivi d'autres periodes de rechute, il a voulu me quitter parce que je lui mettait une pression constante et moi aussi j'ai voulu parce que je ne faisais que le materner et le controler, y'avait plus rien d'autres entre nous.

Gros instant décisif, je lui ai rendu sa CB je lui ai dit "c'est ton problème je n'en veux plus" j'ai décidé d'aller en week end loin chez une amie, et il a reconso comme un fou. Il a été trouvé un mec pour un plan cul (mon copain est bi). Il a repris du crack etc...
En rentrant ca a été ultimatum : c'est ton problème tu le gères comme tu veux, mais tu le gères et je ne veux plus des conséquences outrageuses (tromper, mentir, manque de respect etc...) tu mets en place ce que tu veux : psy, narcotiques anonymes, je m'en fous c'est pas mon problème, et tu as une semaine pour mettre en place des trucs sinon c'est fini parce que c'est ingérable.

Je me suis occupée de vraiment rien.
Il a pris rdv avec un psy, il s'est inscrit chez les N.A.
Il a décidé de travailler sur sa capacité (ou sa non capacité plutot) à se responsabiliser, sur la codépendance, son immaturité, et chez les N.A. (bon ca fait deux fois qu'il y va, il a décidé d'y aller une fois toutes les deux semaines , c'est dans la ville à coté à une heure et demi ...) il y a trouvé du soutien, de l'écoute etc... et ca le

motive grave !

Depuis il a recraqué : acheté deux fois, mais ne m'a plus ghosté, ne m'a pas menti et dernièrement , c'est a dire hier, il m'a dit direct qu'il avait emprunté 20 e a un collègue, je lui ai conseillé de pas y aller, de rentrer, qu'il y avait de quoi fumer au besoin et un peu de C qui restait qqupart, qu'il avait pas besoin d'aller acheter, que ca irait, de lui même il a appelé son parrain des N.A., il a hésité et ... est rentré à la maison.

Première fois qu'il se dit "non" à aller acheter, qu'il appelle son parrain etc... et qu'il me ghoste aussi peu, et se remet en question etc...

Il a repris direct rdv avec son psy, tout s'est a peu près bien passé dans le reste de la soirée (quelques tensions à un moment quand il a voulu partir en racheter mais ca a été il a su se reprendre).
Bref une petite victoire, un petit pas.

Je suis pas illusionnée, c'est loin d'être gagné, mais des choses se mettent en place qui n'étaient pas là avant, reste à voir si ca va durer, parce que le problème de mon copain, c'est sa difficulté à tenir dans le temps.

M'enfin... on verra.

Entre temps, moi j'ai acheté un appart, dans 2 mois j'y ammenage, selon là où on en sera, on vivra ensemble ... ou pas.

De mon coté aussi je vois un psy TCC pour refocus sur moi, sur mes limites, mes besoins etc... ca AIDE énormément.

Coucou lemouvement

Merci pour tes points qui sont très justes et éclairés, j'en suis juste à accepter certains d'entre eux...
J'en suis au stade où je travaille sur le lacher prise, dont tu parles, il a SES problèmes et les prendre en charge, ca fait tout sauf l'aider.

Nous concernant, on a un compte commun, et il a déjà taper dedans pour acheter ... la dernière fois il a pris la carte en secret, est parti retirer, la remis dasn mon porte monnaie (ouai je la garde) désormais je la garde toujours masi dans un meuble à clef et je cache la clef.
Qu'il se démerde avec ses finances, je touche plus ni n'insiste pour qu'il garde de l'argent de coté et pourtnat il va avoir des amendes à payer bientot, et pas mal de dépense, c'est son problème. Et je lui ai bien fait comprendre que jamais je ne le couvrirais la dessus et qu'il devra toujours trouver des solutions pour le loyer ou autre.

Le mien je lui ai fait comprendre que s'il était malade, a prendre de la drogue compulsivement, il n'en était pas moins responsable des conséquences et que ca ne le déchargeait pas de les prendre en main (ghoster etc...) ca a fini par rentrer, mais ca a été compliqué, et j'ai fixé aussi des limites claires " plus de tromperie, plus de prendre de l'argent sur mon compte " et il comprend que je sois méfiante etc...

De la meme facon que lemouvement, j'apprends aussi à ne pas trop anticiper a faire au jour le jour avec son état, c'est compliqué de passer de " tout gérer et anticiper , infantiliser l'autre finalement " à " lacher prise ".

Tout gérer etc, c'est tomber dans la codépendance, l'autre n'a " rien à faire " finalement parce qu'on gère tout, il se retrouve jamais confronté au problème, en quelques sortes, on lui évite les galères mais on l'empeche de grandir, et ca a été un vrai éffort et ca en est toujours un que de garder ca en tête. Mon copain en est conscient, ca aide, il me fait des feedback maintenant quand j'en fais trop et a tendance à se responsabiliser de

plus en plus, j'lui fait remarquer aussi quand il s'infantilise, et il arrive de plus en plus à le voir aussi...

Enfin sousou_31 je réponds à ton dernier message : on a failli se séparer pour les memes raisons. Finalement j'ai décidé de lacher prise, y'a eu grosse crise et comme je t'ai dit finalement il a décidé d'aller voir son psy et les N.A. je sais pas si ca va tenir, je m'attends à des rechutes again, mais ce qui est pris est pris, j'espère et on verra bien.
Je te comprends, et je crois qu'une remise en question profonde de vos fonctionnements avec l'aide d'un psy est peut etre une bonne idée.
Essaie de lacher prise, laisse le avec SES problèmes et pose tes limites, de vraies limites, essaie de parler en " je " :
- JE m'inquiète quand je n'ai plus de tes nouvelles
- JE vis mal ceci ou cela etc...

Elimine autant que tu le peux le " tu " de tes phrases, essaie de parler de toi et de le lui faire comprendre, c'est TRES complexe. Hésite pas a voir un psy aussi, et a te tourner vers les N.A. qui organisent aussi des réunions pour les accompagnants et les proches de dépendant.

Courage.

Sousou_31 - 23/04/2024 à 16h17

Bonjour Chaxang

Merci pour ta réponse , félicitation pour ton appartement .

Je lui ai déjà proposé psy de couple.. il n’a pas voulu.. la j’ai entamé un suivi psy et sophro pour moi. Je ne peux pas payer le psy de couple seule, vue ses soucis financier je pense que ça serai compliqué pour lui.

Je ne lui parle plus de sa conso, je vois mais ne dit rien. Je ne lui demande pas confirmation non plus de s’il a consommé ou non..

Les limites, je cherche encore les miennes.. enfin au départ j’avais dis pas de coc à la maison (avant que je découvre) et ça ne l’a pas empêché .. je lui ai demandé par ex de pas fumer de clope à l’intérieur à cause de l’odeur .. pareil il ne respecte pas. Je suis fatigué de devoir poser plusieurs fois certaines limites …

Il a dit qu’il conso à cause de moi, que je l’avais détruit, qu à cause de moi il savait que c’était un toxico addict dépressif .. que j’avais niqué sa vie.. alors peut être qu’il a dit ça sous la colère, mais ça a été violent. Et ses mots reviennent tout le temps…

Je parle sans cesse en « je » en oubliant ce qu’il est réellement .. par exemple je lui dis souvent « je ne me sens pas soutenu » je met tout en « je » et j’oublie que ouais il est pas soutenant c’est pas seulement mon est comme ça .. tu vois ou je veux en venir ? J’en ai parlé avec ma psy de ça mais le remettre par écrit n’est pas simple…

Bref je sais pas trop, il a dit que c’était fini mais on vis tjr ensemble. La routine habituelle est la .. sans bisous ect … particulier …

Chaxang - 25/04/2024 à 11h29

Coucou Sousou_31

Pour les clopes et la conso de c à la maison j'avais dit pareil à mon copain, il a pas su le respecter non plus et j'ai pas su non plus faire respecter ces limites, jusqu'au jour où ... j'ai tenu à les faire respecter quitte à en payer moi aussi le prix .
Ah oui tu veux fumer à l'intérieur ? ben non tu dégages dehors avec ta clope, tu ne me respecte pas, quitte à ce qu'il s'énerve, mais je me suis faite passer en priorité.
Pareil pour la conso ... tu en ramènes quand même ici ? tu dégages dehors (alors oui c'est difficile parce que je préfèrais qu'il reste à la maison, histoire de limiter ses conneries, d'avoir un oeil on va dire sur lui , mais la aussi, il y a un prix à payer pour faire respecter mes limites et je peux pas les poser sans les accepter.)

Le soir meme où je vous ai écrit il m'a reghoster mon copain et est reparti conso, à la différence que cette fois il a (de ce qu'il me dit) appelé info drogue service, pris du valium etc... pour essayer d'endiguer la compulsion. Il m'a donné des nouvelles trois heures après avoir craqué et m'a menti sur la provenance de l'argent qui lui a permis de consommer. Pour la premiere fois aussi, il a proposé lui meme des plans pour s'obliger à s'abstenir ... m'enfin... ca tient que sur le moment ca, au moindre craving, ses plans, il les oublie.

Je me dit que c'est quand meme positif qu'il y pense plutot qu'il soit dans le déni comme avant, mais ca reste compliqué.

Enfin, Sousou_31 c'est bien de poser des limites et de parler en " je " mais faut que ca suit suivi d'acte.... Courage.

Sousou_31 - 25/04/2024 à 15h47

Coucou chaxang…

Oui tu as raison je parle mais je pose pas d’acte … psk j’ose pas, psk je me dit que ça sera fini si je fais ça … même si c’est déjà à moitié fini…

Tu peux m’expliquer le craving… c’est possible qui n’y ai pas cette phase là ? Psk j’ai pas l’impression de le voir chez moi copain … j’ai lu un peu à ce sujet, mais comme je ne le retrouve pas chez lui.. bah je sais pas ce que c’est concrètement …

Sousou_31 - 20/11/2024 à 15h56

Salut à toutes ..

Je reviens ici.. pour savoir où en êtes vous ?!

Ici je suis partie. Depuis juillet … on est toujours en contact .. il consomme toujours .. rien ne change …

C’est dur .. je suis triste, tout le temps triste ..

Mimoo - 28/11/2024 à 07h51

Hello,

Je me suis mise avec mon homme il y a 5ans, il consommé ++++ et a stopper net pr être avec moi car j'étais en mode tolérance 0 !

Il a tenu quelque mois (très difficilement) puis le voyant souffrir je l'ai autorisée à reprendre un peu...
(Quelle idée de merde j'ai eu la)
Depuis il prends tjrs 1g le week-end et uniquement le week-end..(ce qui fait qu on ne se voit pas vraiment su weekend, car conso...nuit blanche et donc apres mega dodo)
....après des t'as de promesse de réduction voir d'arrêt
Il m'a avoué ne pas réussir à arrêter...
Et la nous venons de nous embrouiller pour la énième fois, j'ai voulu tt abandonné et le quitter...
Mais une promesse d'arrêt encore...
Je lui ai dit de contacter un psy addictologue ou de voir le médecin, il doit bien y avoir un traitement qui aide??

Bon il est en déplacement toute la semaine mais on va bien trouver un psy par visio ou quoi, je sais pas...je sais plus quoi faire.

Sousou_31 - 02/12/2024 à 11h10

Bonjour Mimoo,

Est ce que ça va mieux depuis votre dispute ?

Je pense qu’il faut qu’il arrête avant tout pour lui.. pour prendre soin de lui..

Je sais pas si c’est avec les personnes addict on peut prendre en compte les promesses .. je crois qu’ils promettent pour nous faire du bien à nous.. mais au fond peuvent ils vraiment honorer ça ?

À t-il réussi à voir un psy ? Et toi que fais tu pour toi, pour t’aider dans tout ça ?

Je pense oui qu’il y a des traitement mis en place notamment pour les angoisses que ça peut provoquer …

Mimoo - 02/12/2024 à 11h58

Bonjour Sousou,

Beh écoute, depuis la dispute, l'ultimatum et la promesse. Ça va mieux !
Il a rien pris ce week-end, et on a passé un bon week-end ensemble en famille et ça fait un bien fou !
Espérons que ça dure !!!
Pour le psy il démords pas il en veut pas !

Moi dans tout ca, je fais rien de spécial, j'encaisse

Sousou_31 - 02/12/2024 à 12h54

Moi aussi c’était pareil, il en voulait pas …
Et encore aujourd’hui il n’a rien fait pour se sortir de ça … je te souhaite que ça dure ..

Es tu entourée ? Peux tu parler de ça à quelqu’un autour de toi ?

Encaisser n’a rien de bon, et encaisser ça peut faire « peter »…
Essaie peut être de mettre en place des endroits pour lâcher …

Mimoo - 02/12/2024 à 16h08

Oui oui certain de mes proches sont au courant en cas de petages de plombs j'ai a qui parler.
Aujourd'hui je l'ai féliciter et remercier pour le week-end...histoire de booster sa motivation !
J'espère pour toi qu'il aura un déclic à un moment..ça fais quand même 5ans que j'encaisse ! J'espère que tu as de la patience

Sousou_31 - 02/12/2024 à 19h14

On est plus ensemble actuellement ..
j’ai tout découvert, alors que ça faisait 4 ans qu’il consommait ou 5 .. je sais plus..

Je suis resté 2 ans sans que rien ne bouge..
il y a quelques jours, je lui ai demandé où il en était il a dit que ça faisais une semaine qu’il avait rien pris.
J’ai demandé s’il avait fait des démarches.. non.. il ne m’en parle pas non plus de lui même de ses victoires … alors bon … je sais pas trop …

Courage à toi

Chaxang - 02/12/2024 à 21h47

Bonjour tout le monde

Alors des nouvelles de mon coté ...
Pour resituer : mon copain est cocainomane depuis 3 ans et a toujours consommé par ailleurs des drogues de façon récréative avant ça.
Ses comportements et ses consommations ont commencé à être problématiques (perte d'emploi, mensonge, consommation en conduisant, perte du permis, depression, compulsion à la consommation tout produit confondu ...)

Après m'avoir trompé (il y a un an) en cure, je l'ai forcé ou presque, à sortir de cette cure (les arguments : si t'y restes, tu vas finir crackhead, si t'y restes tu fais le choix de me perdre, donc perdre aussi ton appart (que nous avions ensemble) si tu veux rester avec cette fille, rends toi bien compte de l'avenir que tu te prépares, fais tes choix etc...) .

Il a décidé de rentrer à la maison, s'en est suivi deux longs douloureux mois durant lesquels il a eu de forts tres forts craving, durant lesquels il a essayé de réguler sa conso (une fois toutes les deux semaines un gramme de c etc...) et puis il a commencé de nouveau a tricher (un gramme toutes les semaines) il a retrouvé un taf à coté de la maison (il avait plus besoin de voiture et donc il ne passait plus devant les spots de deal) , il a transferé sur d'autres stup, sur la kétamine, puis l'alcool et s'en est suivi deux fois où il a été aggressif sous alcool, là j'ai pas supporté.

Son déclic a été de fréquenter les narcotiques anonymes. Là il s'est dit " si je rechute dans le crack j'irai en cure vraiment ".
Et en effet, juillet / aout il n'a pas consommé de crack ou de coke... mais...

En mai / juin j'ai accédé à la propriété en mon nom et un soir où on rentrait de festoche et où il avait eu une consommation problématique d'alcool (abus, agressivité, reaction toxicomane où il voulait absolument qu'on achète à boire a deux minutes d'arriver au festival ...) j'en ai eu marre.
Ce soir là je me suis retrouvée à genoux par terre a le supplier de se calmer (il était mesquin, odieux,

aggressif, jamais physiquement mais méchant très verbalement) il a pas réussis, j'ai pris mon chien, deux trois affaires et je suis allée dans mon appart nouvellement acheté avec... rien. et je ne suis plus jamais retournée dans notre appartement (que l'on déménageait).

A partir de ce soir là (vers mi aout) il a reconso, 4g de crack, trois jours après 3 g etc...
Je lui ai demandé de quitter l'appart que nous logions le temps que je récupère toutes mes affaires (j'ai organisé un déménagement en un week end avec des amis).
Quelque jours après, alors qu'il devait être au travail, je suis venue dans l'appartement, la porte était vérouillée, il m'a ouvert, il avait pas été au travail, y'avait des traces de drogue partout.

il a voulu y aller l'apres midi et a été remercié.

Le contrat entre nous c'était " si tu rechutes vraiment, tu vas en cure " son argument c'etait " je veux pas perdre mon taf " là il avait plus le choix.

La semaine d'après il demandait a aller en cure, je l'ai hebergé chez moi deux semaines, jusqu'a ce que sa cure commence, il a failli craquer une fois.

Il est entré en cure début septembre, il devrait en sortir mi décembre.

Il a un excellent suivi, un psy qu'il voit tout les jours, il n'a pas cracké du tout depuis mi aout (tout au plus deux flash de vodka un jour ou c'était trop difficile) il a mis le doigt sur beaucoup de ses problématiques grace à ce super accompagnement en cure et sa formidable psychiatre, diagnostiqué TDAH, bipolaire type cyclothimique il est a présent sous Ritaline et waw ca a changé beaucoup de chose.

C'est très dur pour lui de faire face à ses manquements de reprendre sa vie en main, mais il accède a tout un pan de lui qu'il avait éteint et fuit dans les stupéfiants (la procrastination, l'incapacité à s'engager, la peur de l'échec, le manque d'estime de lui etc...) plus il avance dans la compréhension de lui même plus on communique sainement.

De mon coté, presque trois mois sans lui, m'a permis de me recentrer.

Aujourd'hui nous avons décidé de ne pas vivre ensemble pour l'instant, le temps qu'il se confronte a lui meme, qu'il n'attende plus inconsciemment que je sois sa maman, et moi que je perde des vieilles habitudes de controle .
Nous essayons toujours de parler, de parler profondément, de nous corriger, réguler, d'être plus transparents sur nos attentes nos peurs etc...

Pour l'instant, il ne veut plus de C, il veut évoluer, il veut a priori faire sa vie avec moi, il veut devenir aide soignant voir infirmier par la suite, pour l'instant, les craving déscendants en intensité avec le temps, il est plus calme, la ritaline l'aide à se motiver, et pour l'instant il a beaucoup de chemin encore à faire.

J'appréhende un peu sa sortie de cure, je pense que c'est un peu là où tout va se jouer, je l'encourage à se trouver un nouveau psy pour sa sortie, mais les habitudes sont coriaces, il procrastine encore un peu trop, se stresse donc a des cravings, mais il n'y succombe pas ...

On verra.

Avec le recul si je peux donner un conseil, faites attention A VOUS.
Vous ne pouvez RIEN pour votre partenaire, lui seul le peu.
Vous n'êtes pas responsable de lui, vous n'êtes pas sa puissance supérieure, vous ne pouvez pas le controler, et souvent, très souvent, c'est quand on est face au mur qu'on se reveille, les rechutes, les chutes etc, sont des moments clés.

Ne vous sacrifiez pas.

Acceptez votre impuissance.

Non, vous ne pouvez rien faire, ce n'est pas votre vie, c'est la sienne.
Tout ce que vous pouvez faire c'est lui dire " si tu as besoin d'aide je suis là " et dire " non" quand vous ne voulez pas.
"non" vous lui donnerez pas 20 e parce qu'il est en galère parce qu'il a tout claquer en stupéfiant y'a deux jours, parce que vous ne voulez pas.
Respectez vous.

Peut etre qu'il sera en colère, et peut etre que cette colère changera quelque chose, soit dans votre relation soit pour vous , pour lui , pour vous deux peut etre ?

Dans mon cas, quand je suis partie avec mon sac à dos a 2h du mat pour dormir sur un matelas gonflable dans mon appart perso, qu'il s'est retrouvé seul, ca lui a fait bizarre. Il était tellement habitué à ce que je sois là malgré tout, tout le temps, supportant tout.

Quand j'ai su appliqué les limites que je m'étais fixée, que j'ai arrêté de me justifier, de me sentir coupable, je crois que là il s'est senti seul, donc face à lui même et à ses responsabiltiés, en tout cas quelque chose comme ça.

Ce qui est sur aussi, c'est que les Narcotiques Anonymes lui ont mis la larme aux yeux, la fraternité, le non jugement, l'acceptation, tout ce qu'il a vécu la dedans, la dose d'amour qu'il a reçu, l'ont énormément aidé à se sentir capable de s'en sortir, lui ont laissé voir des alternatives, des lumières, des espoirs, et une sensation d'être entouré et compris.

Ce que j'ai compris aussi, c'est que si " nous " nous savons le mal qu'ils se font et qu'ils font aussi, eux, n'ont pas ce regard.
Les stupéfiants (alcool compris) sont leur médicament, et pas un problème pour eux.
Mon copain ne comprenait pas que je ne comprenne pas ca.
Il a fallu qu'il arrête son médicament pour se rendre compte très sensiblement qu'il avait des souffrances ailleurs.
C'est un long chemin.

On ne peut pas le faire à leur place.

Je me rends compte aussi que tout ce que je raconte ici en " terme de prise de conscience " est mon chemin, que je ne peux pas le faire à votre place non plus.

C'est super difficile tout ça.

Perso pour m'y aider j'ai rejoins des groupes de codépendance affective (coda france), j'ai beaucoup évolué grace à ces groupes de parole.

Il existe des groupes pour les accompagnants / entourage de toxicomane, mais j'ai rien trouvé d'accessible (cependant certains groupe narcotiques anonymes organisent aussi des réunions pour l'entourage des toxicomanes).

Ce qui m'a beaucoup aidé aussi, a été de lire, de me documenter, d'appeler la hotline d'info drogue service, de parler avec d'anciens toxicomanes.

Ce sont nos conjoints qui sont malades, la toxicomanie est une maladie chronique.

Voila voila

Bon j'espère n'avoir déranger personne dans ce long message.

Bisous

Mimoo - 03/12/2024 à 06h07

Oh j'ai loupé un bout alors
Désolé pour toi..
Merci en tout cas de m'avoir répondu.
J'espère vraiment en avoir fini avec cette merde !

Bonne journée

Emiliea - 30/05/2025 à 13h28

Bonjour à tous,
Cela fait 3 ans que je suis avec mon copain. Au bout de 6 mois de relation, je me rends compte qu'il m'avait menti : il n'avait pas arrêté la cocaine comme il avait pu me le dire avant de se mettre avec moi.
Depuis presque 6 mois, c'est de pire en pire. Le soir, il rentre défoncé, la goutte au nez, scotché à son téléphone. Lorsqu'il va en soirée, il ne ne rentre jamais le lendemain au petit matin. Il disparaît sans donner de nouvelles et il rentre en s'excusant. Il est exécrable, une humeur massacrante, toujours dans l'énervement pour tout et rien (pour une ouverture facile il va s'énerver car il n'arrive pas à l'ouvrir). Notre vie de couple est morte. Il n'a jamais envie et avant c'était toujours sous coke ou alcool et avec des pannes de temps en temps. Se promener l'ennui, il préfère rester dormir ou regarder la télé.
Il a son problème d'addiction mais surtout il a un problème au fond de lui pour se mettre dans des états pareil. Dernièrement, j'en ai retrouvé un peu partout chez nous et il a volé la carte du compte commun, c'est à dire ne pas me la demander et me faire croire qu'on me l'a volé. Il s'en est servi pour acheter des clopes car clairement à partir du 20 du mois, il n'a plus d'argent.
Je ne sais plus quoi faire comme vous pouvez le constater. À part me menacer de partir, de le quitter ou de le mettre dehors. Je suis désemparée et sa famille n'ose pas ou ne veut pas le forcer à se faire interner.