© Drogues Info Service - 2 juin 2025

Forums pour l'entourage

Ça s’arrête un jour?

Par ak100m45 Posté le 01/05/2024 à 20h25

Bonjour, Sylvain, 35 ans, avec mon épouse depuis 13 ans et avec laquelle j’ai 3 enfants.

Depuis que je la connais elle consommait du cannabis. Depuis ses 14 ans selon ses dires. De mon côté je ne connaissais pas mais j’ai accepté, je n’y voyais pas forcément de problème tant que je n’étais pas impliqué. Elle a toujours arrêté durant ses grossesses et je pensais vraiment que c’était récréatif plus qu’une béquille. Pour autant, ça a toujours été une source de conflit notamment car je ne comprenais pas qu’on puisse dépenser autant d’argent la dedans.

Et depuis 3 ans, elle a subit la longue maladie de sa maman qui est décédée en février et sa consommation est devenue excessive et elle y a associé l’alcool au moins 2 verres par jour et un traitement anti dépresseur. Depuis 3 ans, la vie a été vraiment compliqué. Sautes d’humeur inexpliquées, dépression, des jours où on a l’impression que tout va bien et où on a de l’espoir. Mais aussi une tentative de suicide en août 2023 suite à une dispute.

Dimanche, elle m’a confié consommer de la cocaine depuis quelques mois. J’ai pris ça pour un appel au secours, elle souhaitait arrêter et malgré les limites que je m’étais fixé je ne souhaites pas l’abandonner au contraire.

Son médecin a changé son antidépresseur récemment. Toute sa tête est chamboulée avec beaucoup d’idées noires.

J’aimerais si possible vos avis quant à sa démarche. Elle a arrêté la cocaine. L’alcool aussi (3 jours). Et elle essaye de remplacer progressivement le cannabis « de rue » par du CBD. C’est le plus dur pour elle et au bout de 3-4 jours elle souhaite ravoir sa béquille de cannabis. Je ne sais pas comment réagir à chaque fois pour ne pas la froisser car on pense différemment. Elle compense également depuis le décès de sa maman par la prise d’anxiolytiques assez forte.

Comment font les proches pour accompagner au mieux? Surtout éviter les conflits ?
Je n’ose plus la laisser seule mais je ne peux pas tout contrôler.

Elle ne suit pas de psychothérapie et ne le souhaite pas.

C’est un peu long comme présentation, je m’en excuse mais pour notre foyer cette situation devient également très longue.

Merci d’avance pour vos retours.

8 réponses

chachoune88 - 02/05/2024 à 18h15

Bonjour Sylvain, je connais très bien cette situation. Je suis maman de 2 enfants, le père de mes enfants consommé lui de l heroine, et de l alcool. Il mettait notre foyer en péril. Je devais sans cesse trouver des solutions pour payer ses dettes ou les factures car tout son argent partait dans la drogue. Et pire encore il ne s occupait pas des enfants ni de rien d autre. Il allait bossé et une fois rentré, le cul sur le canapé a boire et se défoncer et moi à me taire pour éviter la violence. J ai fini par partir. Et au final il a fini sdf, expulsé de chez lui et cela fait 1ans qu il ne donne pas signe de vie et n appel pas ses enfants. Pour moi c est très dure de comprendre qu il n est rien fait pour choisir sa famille. Le problème c est que soit tu l aide mais tu prends le risque de t enfoncer avec elle et vos enfants. Je ne sais pas quel age ont tes enfants mais les miens étaient loin d être bêtes et à 8ans avait déjà compris le problème de leur père. Le soucis de la cocaïne c est qu il accentue des problèmes psychiatrique comme les troubles bi polaire et bien d autre problèmes psychologique. La cocaïne et la pire chose sur le cerveau. Et c est dure déjà d admettre qd tu as une dépendance. On croit gérer, on est dans le dénis, alors qu en fait on ne gère rien. Mais parfois c est la honte et la culpabilité qui fait que l on cache à son partenaire le problème de dépendance. Après si elle réussi à arrêter de boire et la prise de cocaïne franchement c est déjà énorme. La laisser dans ce moment là peu la faire rechuter. Le meilleur moyen de se faire aider et de parler avec des personnes dépendantes qui s en sortent. Comme le site des narcotiques anonymes en Réunion virtuelle. C est anonyme et tu peux te confier sans être juger. Ainsi elle peu peu être expliquer des choses et être comprises par des personnes qui sont passées par la avant elle. Et qui sauront peu être aussi la conseiller mieux que toi. Mais tu peux être là en tant que conjoint et c est déjà beaucoup qu elle sache qu elle a ton soutient. Tant que votre famille n est pas mis en périle. En tout cas n hésite pas si jamais tu veux en parler plus longuement. J ai vécu 12ans avec un consommateur de toutes drogués, et j en ai consommé aussi. C est pour ça que c est important de la soutenir même si tu ne comprends pas son comportement. Être là c est déjà bcp.

ak100m45 - 03/05/2024 à 08h15

Merci pour ta réponse. Ca donne des pistes.
Ces derniers jours elle semble avoir baissé les bras. Sa dernière consommation date de 5 jours. Je pense qu’elle est dans le plus dur mais refuse de communiquer et qu’on l’aide.
Bien sûr ma ligne rouge c’est ma famille.
Nos enfants a la maison ont de 4 a 12 ans et pour l’instant ca va a peu pres. Mais on a une plus grande fille de 18 ans qui a quitté la maison en partie a cause des problèmes a la maison.
J’aimerais l’amener sur le chemin des centres spécialisés ou vers une consultation psy mais pour le moment c’est peine perdue.

Ilestparti - 03/05/2024 à 11h11

Je suis desole pour toi mais il fait arreter de les croire et s’en aller. Il ny a qu’eux qui peuvent decider de s’arreter, les aider c’est une fausse bonne idee. Je l’avais amener chez le psy elle lui a menti et a moi aussi par la meme occasion.

Charliiie - 03/05/2024 à 16h37

Salut Ak100m45,

Ne t’excuse pas d’avoir écrit autant! Ça fait un bien fou d’écrire ici, vider son sac et trouver du soutien.

Ta situation, je la vis aussi et c’est dur. Quand on voit la personne qu’on aime se détruire, c’est vraiment dur et c’est humain de vouloir tout tenter pour l’aider.

Comment font les proches?! Ils survivent, portent et supportent beaucoup, souffrent mais essaient de ne rien lâcher tant que c’est faisable et acceptable.
Ce que j’entends par là, c’est que tu dois trouver tes propres limites et essayer de les respecter. Jusqu’au irais-tu pour aider et soutenir ta femme?

Ce travail de questionnement, tu peux le faire de ton côté avec un(e) psychologue.

Ta femme semble avoir une santé mentale très fragile, je ne dis pas que cela justifie ce qu’elle consomme mais cela semble laisser croire qu’il y a de multiples soucis.

Si ta femme ne veut pas d’aide, rien ne servira de la forcer car elle ne donnera jamais un sens aux démarches. Dans ce cas, tu peux discuter avec elle, lui rappeler que tu es là pour l’accompagner dans les démarches (faire un appel, aller ensemble au rdv, ne serait-ce que faire son chauffeur par exemple).

Dans le servage, les rechutes font partie du processus et il faut parfois tomber très bas pour rebondir.

Il faut penser aux enfants. Dans quelle mesure les protéger de tout ça? Y a-t-il du danger? Ça change tout évidemment…

Les aidants proches (et c’est ainsi dans toutes les maladies) s’oublient souvent et finissent par s’oublier, n’oublie pas de prendre du temps pour toi aussi.

Je lis que ton entourage est ton file rouge. Est-il bien soutenant? Peut-il t’apporter reçu soutien et du répit sans jugement?

Les décisions, c’est toi qui les prends et cela t’appartient! Personne ne doit juger de cela.

Enfin, je dirai qu’il ne faut pas rester seul avec tout ça. C’est important.

Dans des moments lucides, j’espère que ta femme pourra mettre des mots sur ses difficultés et son refus d’aide (de quoi a-t-elle peur? Est-elle
Prête à arrêter ou pas?).

Bonne chance et n’hésite pas à nous tenir au courant!

Jondoe - 04/05/2024 à 12h00

Bonjour Sylvain,

Je suis personnellement consommateur et je peux te dire que malheureusement la drogue est souvent plus forte que tout. Elle te pousse à mentir à ceux qui t’aiment et qui veulent t’aider à décrocher (surtout à eux). C’est dur à entendre, mais effectivement le consommateur de drogues est avant tout un consommateur d’amour, d’énergie et de bienveillance que lui donne son entourage…Un consommateur égoïste et souvent manipulateur.

Il faut penser à tes enfants, à toi et arriver à comprendre qu’un(e) drogué(e) ne peut être sauvé(e) que par elle / lui même. Il est tellement facile d’entrer et de s’enfoncer dans ce monde chimique mais il est extrêmement difficile de s’en sortir car il faut le décider. Et cette capacité à choisir / décider / vouloir (en dehors du monde

/ de la routine de la défonce) c’est justement tout ce que la drogue anéantit chez l’usager.

C’est une camisole qui te séquestre dans un monde parallèle et qui te fait perdre toute considération / conscience de la réalité (amour, argent, empathie, reconnaissance, bonheur….).

D’après ton message tu as déjà fait énormément d’efforts pour elle. Tu peux être fier de toi, d’autres auraient déjà baissé les bras…et ils auraient peut-être eu raison.

Bon courage à toi, à tes enfants et à ta femme.
Prends soin de ce qui est vraiment important.

Nivuniconnu - 05/05/2024 à 06h48

Bonjour,
Non ça ne s’arrête jamais.
Seul le toxicomane peut décider de consulter un spécialiste et d’arrêter sa consommation, tu n’y pourras rien.
J’ai tout essayé pour que mon conjoint arrête la cocaine mais il n’y arrive pas. On a consommé ensemble et j’ai arrêté depuis septembre.
La meilleure chose à faire c’est que vous vous parliez de façon apaisée et que tu lui dises que tu es là si elle a besoin de soutien.
En attendant, pense à toi et à tes enfants. Vide toi la tête. Fais-toi plaisir. Parle de sa toxicomanie à des personnes de confiance, à ton médecin ou à 1 psy. Mais ne garde pas ça pour toi, ça peut te faire sombrer.
Tu n’es pas son sauveur.

La meilleure chose qu’elle puisse faire c’est aller toutes les semaines à des réunions de narcotiques anonymes. Ça m’a pas mal aidé d’entendre des personnes comme moi parler de leur dépendance. Personne ne juge personne et on s’y sent soutenu.
Je force mon compagnon à y aller au moins pour qu’il garde les pieds sur terre.

Mon compagnon voyait un psy dans un Carrud. Il allait mieux quand il le consultait. Il a même arrêté de consommer pendant 1 mois.

Je vis avec un toxico et je suis consciente qu’il n’arrêtera pas tout de suite. Je vis pour moi et mes enfants. Je le soutiens quand il en a besoin mais sa dépendance n’est plus ma priorité.

Le chemin est long, tu dois garder espoir que ça ira mieux pour toi.

ak100m45 - 06/05/2024 à 07h20

Bonjour et merci a tous pour vos messages. On se sent effectivement moins seul.

J’ai réussi après qu’elle soit tombée très très bas durant le weekend a rediscuter avec elle et on va tout doucement vers le chemin des associations spécialisées dans l’addiction.
J’espère que ce sera positif.

Je n’hériterai pas à vous tenir au courant.

Charliiie - 07/05/2024 à 12h43

Bonjour,

C’est déjà un bon pas.
Bonne chance pour la suite