© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Quand trop c’est trop mais qu’on espère encore…

Par Charliiie Posté le 10/06/2024 à 12h50

Bonjour,

Active sur d’autres discussions générées par l’entourage, je viens créer la mienne.

Aujourd’hui j’en ai gros sur le cœur. Face à une rechute de mon mari, je ne sais plus quoi faire ni penser.

À savoir que mes limites ont été atteintes et j’ai bien l’impression que trop c’est trop et que je dois agir à présent car j’ai l’impression d’être spectatrice d’un spectacle désastreux et que ma gentillesse/bienveillance donne une impression de passivité et laisse croire que j’accepte et cautionne ce qui se passe sous notre toit!

Depuis deux ans nous sommes dans un cercle vicieux sans fin avec des arrêts, des essais de traitements (suivis, hospi, etc) et des rechutes.
Je vois peu d’adhérence au traitement/suivi médical et malgré un discours « J’ai envie d’arrêter et j’en peux plus » ou « Je culpabilise et je suis désolée du mal que je cause », dans les faits je ne vois rien de très concret de mis en place pour arrêter.

La consommation/substance prend de plus en plus de place dans notre vie (de couple, de famille) et notre quotidien. J’en suis littéralement épuisée (au sens propre).

Je sais que la rechute fait partie du processus mais je me demande si vraiment il y a une volonté d’arrêter? Ou bien vous me direz que c’est normal, que ce n’est pas si simple, que la substance est plus forte?!

Dans tout ça il y a aussi moi: je ne vois plus comment aller mieux dans cette situation? C’est devenu insupportable tant de le voir se détruire, que de subir les conséquences: ses nuits blanches, mes troubles du sommeil, ses absences d’esprit, ses agissements).
Pourtant cela pourrait être pire je le sais, lui il ne vole pas, il ne déloge pas, n’est pas violent.

Je me sens démunie qu’il n’accepte pas plus d’aide et je ne vois plus l’avenir. Psychologiquement c’est lourd.

14 réponses

Kxmelxa - 11/07/2024 à 19h36

Hello , qu’est ce qu’il prends comme substance?

Charliiie - 12/07/2024 à 14h00

Bonjour,

Est-ce vraiment important de préciser?
Cela peut changer selon ce qu'il prend?
C'est pas UNE mais DES substances.

Kxmelxa - 12/07/2024 à 15h18

Y'a une différence de produit , La coc c'est pas pareil que le cannabis etc ..
je ne vois pas l'intérêt de se rendre malade pour qql un qui a choisi la drogue . Quand on veut arrêter , on peut .
la seule stratégie qui te sera bénéfique c'est de t'éloigner de lui, et peut être même refaire ta vie avec un homme qui ne se drogue pas.
Désolé mais c'est inacceptable de vivre avec un toxico. la vie est belle, ne la rendons pas malade .

Moderateur - 12/07/2024 à 15h24

Bonjour Kxmelxa,

Vos contributions sont très catégoriques. Peut-être pourriez-vous faire part de votre propre expérience. Cela rendrait vos conseils (très directs) mieux compréhensibles aux autres personnes du forum.
Bien à vous

Kxmelxa - 12/07/2024 à 15h35

Bonjour modérateur ,
Il y'a de quoi être catégorique quand celui avec qui on vit nous rends la vie terrible parce qu'il a choisi la drogue .

J'étais en couple 3 fois avec des hommes qui fumaient du cannabis , c'était invivable , décalage horaire , changement d'humeur , problème voisinage , problème avec le travail,problème avec la justice problème de fertilité , augmentation de stress , beaucoup de compromis , pour pas grand chose .
J'ai fini par les quitter malgré que je les ai aimés ..
aujourd'hui je suis avec un médecin , bien évidemment, un non drogue , je revis . Il y'a que de la positivité et des good vibes , et surtout je réussi dans ma vie sans stress .
Choisisez bien vos conjoints . Pour vous , et pour vos enfants .

Charliiie - 12/07/2024 à 18h13

Je rejoins Modérateur. Voilà des propos bien directs.

Je n'ai pas mal choisi mon mari! Il a un très haut diplôme, gagne beaucoup d'argent et nous avons tous les deux une très bonne situation avec un poste à responsabilités.
Mais'j'ai envie de dire peu importe car ce n'est pas la situation ou classe sociale qui fait que l'on devient dépendant ou non.

Dire qu'il a choisi la drogue, je ne suis pas d'accord non plus.

Bien sûr que c’est difficile et usant et comme tout le monde j’ai mes limites que j’atteins doucement mais quand on analyse de loin la situation, en s’entourant de personnes qui travaillent dans le secteur des assuétudes, on peut comprendre (mieux) certaines choses, des mécanismes et des agissements.

La drogue ne peut pas tout excuser et nous, l’entourage, ne pouvons pas sauver les personnes dépendantes mais au moins les soutenir au mieux et les accompagner et/ou pousser à s’en sortir.

En tout cas, je pense que mon mari vaut la peine que je m’use pour lui. J’en ferai tout autant s’il avait une autre pathologie qu’elle soit physique ou mentale.

Profil supprimé - 29/07/2024 à 07h22

Je pense qu'il faut pas que tu t'oublies là-dedans.
Je vis la même chose au quotidien et je pense qu'à un moment donné il nous faut que tu te choisisses toi.
Tu n'as pas à supporter ça personne ne doit le faire.
L'amour a ses limites, la dignité.
Je te souhaite tout le courage du monde.

Kxmelxa - 29/07/2024 à 07h50

Fistulotflove, yes je suis d’accord , je te rejoins .

Charliiie - 30/07/2024 à 13h43

Bonjour Fistuloflove,

Effectivement je ne dois pas m’oublier puisque effectivement trop souvent j’ai mis de côté mes besoins primaires comme manger, dormir.

On travaille ça avec ma thérapeute (entre autre), comment aller « bien » dans tout cela.

J’essaie alors de faire des choses que j’aime, de ne pas annuler mes (petits) projets car dans tout cela, trouver l’envie et l’énergie de faire des choses ce n’est pas facile, pour moi c’est une montagne et quand j’y arrive, c’est une victoire.

J’essaie aussi de profiter des moments d’accalmies (il y en a de moins en moins hélas).

Je continue de prendre soin de nous tous et de me battre, de rappeler qu’il y a encore des choses que l’on peut mettre en place.

Le soucis c’est le côté répétitif, quand on dit et/ou entend tout le temps les mêmes choses mais qu’au final rien ne change car rien ne se met en place.

Alors, à un moment donné, je commence à penser (croire?) qu’il ne veut pas arrêter. Et ça c’est dur car il signe la fin…

Kxmelxa - 30/07/2024 à 14h15

Bonjour Charlie ,
Tu avoues gentiment que j’avais raison .
Il ne veut pas arrêter , mes propos étaient directs mais c’était la réalité . Même si ça fait mal à entendre . Bon courage . Je suis passée par ces moments .

Charliiie - 30/07/2024 à 14h45

Ha je ne savais pas que c’était un concours de qui avais raison!
Je le dis déjà dans mon 1er message de départ de ce poste…

Profil supprimé - 31/07/2024 à 05h59

En tout cas, je te trouve très courageuse.
Très bienveillante, c'est compliqué de reprendre ses petites routines et de trouver une petite bulle où on a pas à supporter ça.
La vie c'est pas censé se battre tout le temps.
Je pense que tu as le droit de te sentir en sécurité toi aussi.
Au vu de ta réponse sur mon fil de discussion, je perçois quelqu'un d'extrêmement généreux, emplie d'empathie.
Et c'est admirable pour quelqu'un dans ta situation d'essayer d'aider les autres.
Je pense que tu peux être fière de toi parce qu'avec un seul de tes messages que je viens de lire ce matin.
Je me sens déjà un peu moins seule.
Si jamais tu as besoin n'hésite pas.

Profil supprimé - 31/07/2024 à 06h01

Après j'ai relu ce que tu as écrit sur ton fil et je suis d'accord avec toi dans le fait qu'on ne choisit absolument pas de qui on va tomber amoureux.
Combien de fois j'ai pu entendre mais pourquoi tu retournes tu es faible.
C'est pas de ta faute.

Charliiie - 31/07/2024 à 11h47

Fistfuloflove,

Merci pour tes mots doux qui me réchauffent le cœur, vraiment.

Je pense que chacun/chacune venant ici a droit au respect et la bienveillance. J’essaie, tant avec les consommateurs/consommatrices que leur entourage.

Ça fait presque 20 ans que je suis avec mon mari. Je sais qui il était et qui il est quand il ne consomme pas et même si je le haïs par moment (quand il consomme car je suis en colère et je souffre ou bien son comportement m’exaspère) je l’aime toujours.

Ma thérapeute respecte mon choix de ne pas partir et comme elle m’a dit, on ne peut pas faire une croix sur une vie entière pour son confort personnel et sa sérénité.

Personnellement, je suis convaincue qu'il y a encore des choses/démarches à tenter.
Je suis aussi persuadée que si on ne vit pas la situation, on ne peut pas comprendre certaines choses dont le fait de ne pas accepter l'aide et que cela laisse transparaître qu'on ne veut pas s'en sortir.

Il n'y a qu'à voir comment les gens qui veulent maigrir ou arrêter la cigarette galèrent à y parvenir alors même qu'ils ont envie!

Te concernant, les gens n'ont pas à juger tes choix, surtout si tu ne leur demandes rien!

Je crois que tu vis une forme d'emprise et/ou de la codépendance et tu ne t'en détachera pas si facilement mais sûrement en cheminant.

Moi j'ai cheminé dans la situation.

Je le bats encore pour lui, pas pour le sauver, j'ai arrêter de croire que je le sauverai mais pour le soutenir.

Je le bats pour nous, notre famille aussi. Je le bats pour continuer à avoir une vie un peu normale, aller au travail (je suis passionnée par mon métier).

J'espère que tu trouveras de l'aide. Je te suis/suivrai sur ton poste quand ce sera possible.

Merci pour ton petit mot. Sois forte!