© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Je veux l’aider

Par Ravelli Posté le 23/06/2024 à 13h37

Bonjour, j’aimerais beaucoup avoir votre avis et votre aide je suis perdue totalement.
Je suis en couple depuis peut avec quelqu’un qui prend de la cocaine, il m’as dit au début de la relation qu’il voulait arrêter et s’en sortir.
Mais plus le temps passe et plus les efforts disparaissent.
Il y a des semaines ou ça va et il n’en prend pas trop et d’autres ou c’est la décadence et il va multiplier les jours sans dormir et prendre de l’alcool avec, et après il culpabilise et entre dans un état dépressif.
J’essaye de le tirer vers le haut mais je sais pas quoi faire pour l’aider, je me sent impuissante. Il s’auto détruit et c’est difficile à voir.
Il a des fréquentations que la dedans aussi donc ça n’aide pas à le sortir de la dedans.
Il a conscience qu’à des moments il fait n’importe quoi mais il ne peut s’en empêcher.
En plus nous sommes en relation à distance donc ça n’aide pas car quand on est pas ensemble c’est là que le pire côté arrive.
J’ai besoin d’en parler car je garde tout pour moi et je connais pas du tout ce monde là.
On en parle ensemble mais je suis perdue.
Je sais pas quoi faire pour le tirer de tout ça. Du moins diminuer.

1 réponse

Charliiie - 02/07/2024 à 10h28

Bonjour Raveli,

Bienvenue sur ce forum et dans cet enfer, hélas…

Que veux-tu? Venir ici pour parler et avoir du soutien? Trouver de l’aide pour ton copain?

Ce que tu vis est difficile! Si tu souhaites soutenir ton copain, il faudra t’accrocher et ne pas rester seule avec tout ça car c’est très lourd à porter. D’ailleurs, ce n’est pas pour rien que tu viens parler ici, c’est que cela te mine déjà beaucoup (et je te comprends).

Avant tout, que veut ton copain? Arrêter? Que met-il en œuvre pour le faire? Avez-vous déjà pu parler des aides possibles?
Arrêter seul est tres difficile. S’il veut arrêter, il va sans doute cheminer doucement et il arrive qu’il y ait des moments de rechute (ça fait partie du processus de sevrage).

Sache que l’abus de substances est souvent hors de contrôle pour les consommateurs mais aussi l’entourage.

Hélas ce sentiment d’impuissance tu l’auras longtemps.

Je pense que tu pourrais avoir une écoute, du soutien et des pistes via le numéro d’appel gratuit de ce site (0800/23.13.13) ou dans la rubrique d’aide intitulée « Les drogues et vos proches ».

Ne reste pas seule avec ça!
Courage en tout cas.