© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Consommation de cocaïne de mon conjoint, besoin d'aide

Par Profil supprimé Posté le 22/07/2024 à 16h05

Bonjour,

Je suis désespérée car j'ai découvert en janvier que mon conjoint consommait de la cocaïne de façon quotidienne. Il me le cache depuis 1 an et demi. J'ai pris la nouvelle extrêmement mal et notre relation s'est dégradée car non seulement il m'a menti pendant tout ce temps mais en plus, il m'a certifié qu'il pouvait arrêter seul.

Au début, j'ai eu des doutes mais j'ai dû lui faire confiance. Malheureusement, il n'a même pas essayé et a continué comme d'habitude.

Je me suis mise à fouiller dans ses affaires, dans son téléphone car c'était le seul moyen pour moi d'être sûre qu'il consommait bien. Évidemment, je n'étais pas dupe car son rythme de vie est infernal : il se couche vers environ 2h du matin et se lève à 6h. De plus, il ronfle énormément ce qui entraîne un gros problème de sommeil pour moi. J'ai donc mis de la distance entre nous.

Tout cela provoque des problèmes au quotidien car à plusieurs reprises, il n'entend pas son réveil le matin qui pourtant sonne très fort à côté de lui. Il est arrivé de nombreuses fois en retard au travail et j'ai décidé de ne pas le réveiller pour qu'il se rende compte que son comportement est problématique.

Il en consomme au travail et à la maison. Je lui ai mis des limites en lui interdisant d'en avoir sous notre toit : nous avons 2 filles de 4 et 7 ans et il est hors de question qu'il en consomme quand il doit les garder (pendant que je travaille) et surtout qu'elles tombent dessus par hasard. Il ne respecte pas ce contrat.

Depuis le mois de juin, j'ai décidé de changer de comportement et d'être comme avant que je ne le découvre car il m'a dit qu'il avait besoin de soutien.

Il est allé voir notre médecin traitant qui lui a pris rdv dans un centre afin de discuter avec une infirmière psychologue. Malheureusement, il n'est allé qu'aux 2 premiers rdv car elle lui a dit qu'il devait consommer à heure fixe (il n'a pas compris l'intérêt) et elle lui a également dit que tant qu'il n'aura pas de gros problèmes (avec la justice, dans son couple ou de santé), il ne pourra pas arrêter. Il n'a trouvé aucun intérêt à ces rdv car pour lui, cela ne lui apportait aucun soutien. Finalement, il a essayé de remplacer la cocaïne par du sniffy qui serait la même chose mais avec des produits naturels.

Vendredi soir, je suis tombée sur un gros paquet de cocaïne dans sa poche. Juste avant, je lui ai demandé s'il en avait avec lui, il m'a répondu que non.

Je ne sais pas s'il a vraiment envie d'arrêter. Comme sa démarche de soins s'est soldée par un échec, je lui ai

dit de retourner voir notre médecin traitant qui lui avait parlé d'un médicament qui pouvait l'aider. Il a refusé prétextant qu'il voulait essayer seul.

Il ne respecte pas les limites fixées en en ayant à la maison. Il continue de me mentir et je n'en peux plus car je ne vois aucune amélioration.

De mon côté, je fais de gros efforts en acceptant tout ça mais c'est extrêmement dur. Je pensais qu'en changeant mon attitude, cela l'aiderait mais je vois bien que non.

J'ai discuté avec lui. Il m'a dit qu'il en a avec lui au cas où, si besoin et qu'il ne peut pas arrêter s'il n'en a pas de côté car ça le rassure. C'est complètement paradoxal, il le sait. Cela prouve bien qu'il n'est pas prêt à arrêter. Je lui ai dit d'aller voir un psy : pour discuter, évacuer mais sans parler uniquement de drogue car s'il en est arrivé là, c'est parce-que ça ne va pas dans sa tête. Je lui ai dit de réfléchir à cette solution car seul, il n'y arrivera pas. Il refuse de faire cette démarche et s'énerve dès que je lui parle de ça.

Je suis dans une impasse et j'ai vraiment besoin d'aide.

23 réponses

Profil supprimé - 25/07/2024 à 22h16

Bonsoir Fritex,

Deuxième essai de message, le premier s’est effacé ! :

En lisant ton témoignage, j’ai eu l’impression que je l’avais écrit moi-même .. j’ai donc décidé de franchir le cap de m’inscrire sur le forum pour pouvoir te répondre.
J’ai également découvert en janvier que mon mari consommait quotidiennement de la cocaine « pour tenir le coup au travail » depuis un an et demi/ deux ans. Ça a été un véritable choc pour moi. Je n’aurai jamais imaginé qu’il se serait tourné vers cette drogue. Nous sommes parents de deux jeunes enfants.

Ça faisait déjà un moment que ce n’était pas la joie dans notre couple mais depuis 2 ans c’est un véritable ouragan que nous traversons. J’ai du faire face à diverses « descentes », n’étant pas au courant qu’il consommait de la cocaine, j’étais dans l’incompréhension totale. Parfois il était plein d’énergie, dormait peu, n’avait plus faim, et à d’autres moments (durant une semaine environ) c’était une personne totalement différente: complètement à plat, dés fringales incessantes, dormait sans arrêt jour et nuit, irritable, agressif, déprimé, très mauvaise hygiène. En fait le reste de la famille devait faire sans lui, il était totalement absent et c’était tout aussi bien car sa compagnie était insupportable, un vrai zombie avec des remarques complètement désobligeantes et à côté de la plaque.

Lorsque j’ai découvert qu’il était addict à cette drogue, j’ai réalisé que l’on était nous aussi en contact permanente avec cette substance toxique puisqu’il y en avait partout à traîner dans notre espace de vie. Des résidus a même le sol, sur le canapé en fait les enfants pouvaient mettre les mains dedans. J’ai peter un câble et je suis parti avec les enfants mais j’ai décidé de revenir, l’amour était plus fort, j’ai décidé de lui accorder une « chance » à condition que la drogue disparaisse vite de notre vie. Je lui ai donc fait promettre d’arrêter cette drogue très vite et en attendant de ne plus jamais en ramener dans notre maison. Cela n’a pas été respecté puisqu’à plusieurs reprises et parfois encore je retrouve des résidus et il s’est permis de ramener des sachets également. La drogue est plus forte que la raison. Je sais que je ne peux pas lui faire confiance donc je suis devenue ultra-maniaque. Je passe l’aspirateur tous les jours, parfois dès le réveil des enfants pour qu’ils ne risquent pas de mettre leurs mains ou leurs pieds dedans, c’est devenu invivable ! Je nous sens en

insécurité dans notre propre maison.

Il a décidé par contrainte, il a en tout cas compris que c’était la seule solution pour nous garder auprès de lui, de prendre des rdv : médecin traitant, centre d’addiction et psy de couples. Mais depuis janvier c’est sans arrêt de l’espoir qui se solde par de la déception pour moi puisqu’il replonge sans arrêt. C’est très compliqué de lui en parler, il me ment sans cesse et si je n’ai pas de preuve concrète à lui mettre sous le nez, c’est peine perdue. Lorsque j’ai des doutes au vu de son comportement ou de son attitude, cela se vérifie la plupart du temps hélas, je finis par trouver des choses.

Je suis perdue et j’ai peur pour l’avenir de nos enfants. C’est un très bon papa, plein d’amour pour ses enfants. J’ai parfois et même souvent envie de le quitter mais je ne veux pas que les enfants hérite d’un père addict à cette drogue. Partir ne me parait pas la meilleure solution, d’autant que je ne veux pas que mes enfants soient coupés de leur père et inversement, ça n’est même pas pensable pour moi. Et malgré tous ces moments compliqués, il y a encore beaucoup d’amour. Seulement la situation m’épuise !
Combien de temps vais-je tenir ?

Pour revenir à ton témoignage :
Est ce que tes enfants se rendent compte de la situation? Si oui, comment y fais-tu face ?

As tu des personnes autour de toi à qui parler ? (J’ai des amies très présentent à qui je peux me confier, ça m’aide énormément notamment à y voir plus clair sur certaines situations, mon mari m’embrouille tellement parfois que je doute de mes propres réactions)
Et oui je suis d’accord avec toi, il faut que ton mari consulte un/une psychologue, il a des choses à évacuer, il faut comprendre pourquoi il en est arrivé à consommer cette drogue. Il ne pourra pas arrêter s’il ne prend pas le problème à sa source. Un ultimatum pourrait peut être le faire réagir ? Il faut qu’il comprenne que s’il ne veut pas épuiser son entourage ou risquer de le perdre il faut vraiment qu’il réagisse.

Courage à toi, c’est une situation très délicate à vivre pour la personne addict mais surtout pour l’entourage et tu n’es malheureusement pas la seule à vivre ça … elle est d’autant plus dure à vivre que l’addiction reste taboue. Nous vivons avec une personne malade (car à ce niveau c’est une vraie maladie) mais nous pouvons difficilement en parler autour de nous..

Profil supprimé - 26/07/2024 à 15h01

Bonjour @Aboutdesouffle11,

Merci beaucoup pour ta réponse : ça m'aide à me sentir moins seule car effectivement, nous vivons la même chose. Je suis épuisée de la situation et j’ai la même interrogation : combien de temps vais-je tenir ?

Depuis mon témoignage, j'ai encore découvert un mensonge. Lors d'un rendez-vous chez notre médecin traitant pour ma fille, je lui ai donné une lettre afin de lui faire part de l'évolution de la situation et surtout de l'absence d'amélioration et de changement. Suite à ça, elle m'a appelée et m'a confiée avoir appelé le centre dans lequel il ne s'était rendu que 2 fois. Elle a parlé à l'infirmière qui l'a reçu : elle lui a dit qu'il avait refusé sa proposition de voir un psy. Là, je me suis effondrée. Il m'avait dit très clairement qu'elle ne lui avait même pas proposé cette possibilité ! Je me suis rendue compte qu'il avait tourné le récit de ses rdv à son avantage en disant qu'elle était incompétente et qu'elle n'y connaissait rien ! Et, naïve comme je suis, je l'ai cru. Je me sens tellement bête mais aussi tellement trahie.

Cela prouve clairement qu'il ne veut pas et ne pense pas avoir besoin d’aide pour arrêter. Il comprend très bien que ça va lui demander des efforts de disponibilités notamment avec les rdv qui ne sont possibles pour lui qu'entre 12h et 13h, les "exercices" qu'elle lui a demandé de faire (noter ses consommations et les prendre à heure fixe, un tableau avec avantages et inconvénients).

Il m'a aussi avertie au dernier moment qu'il avait un 3ème rdv fixé lundi dernier mais qu'il avait appelé pour annuler ! Et moi, de peur de rentrer dans un énième conflit, je n'ai rien dit. Je me sens coupable de rien pouvoir faire et de croire à (presque) tout ce qu'il me dit.

Il n'y a pas longtemps, lors d'une dispute, il m'a dit que s'il en était arrivé là, c'était peut-être de ma faute. Là, j'ai eu envie de mourir, de me faire du mal (à littéralement me taper la tête contre un mur, je ne me suis pas reconnue), j'ai pris la voiture et je suis partie faire un tour. Les filles n'ont pas compris les pauvres, c'était horrible.

A côté de ça, c'est comme toi : un super papa qui adore ses filles et inversement. Il a beaucoup de qualité. Comme tu l'as dit, je ne me sens pas en sécurité non plus dans ma maison et j'ai peur en permanence qu'il lui arrive quelque chose ou qu'il arrive quelque chose aux filles. Heureusement, il ne laisse pas de traces dans la maison (il sait très bien se cacher pour le faire) mais il en a sur lui.

Un jour, en rentrant du boulot, j'apprends que les filles sont restées seules le matin dans la maison pendant que lui dormait. Il s'est réveillé quand elles se sont levées mais s'est rendormi : donc il peut se passer n'importe quoi, il n'en saura rien car il dort. C'est horrible pour moi de savoir que ça peut se reproduire et que je suis impuissante face à ça. Inconsciemment et sans le vouloir, il nous met en danger. D'ailleurs, il se met également en danger sur la route : que ce soit à moto ou en voiture, avec ou sans nous.

Mon médecin m'a dit que de toute façon, il y a 2 solutions : rester ou partir. Pour l'instant, je suis comme toi, je ne peux pas imaginer le laisser seul dans cette merde, j'aurai l'impression de l'abandonner et je ne veux surtout pas faire exploser notre famille. De plus, je pense qu'il serait capable de mettre fin à ses jours.

Concernant un ultimatum, je m'en suis déjà servie et ça a marché mais ça a ses limites. La preuve : je lui ai dit que s'il refusait de se soigner, je partirai. Voilà pourquoi il a fait cette démarche mais à contrecœur et résultat, ça n'a pas fonctionné car il s'est forcé à le faire pour ne pas nous perdre. Tant que la démarche ne vient pas de lui, il n'y arrivera pas, tant qu'il y trouve un intérêt, il n'y arrivera pas et tant qu'il n'en a ni l'envie ni la motivation, il n'y arrivera pas.

J'imagine que, d'après ton témoignage, tu fouilles dans ses affaires ?

Moi, c'est le cas et je n'en suis pas fière mais c'est la seule solution que j'ai pour savoir s'il en a ou pas.

Ton mari a-t-il eu des problèmes de santé lié à ses prises ?

Mon conjoint a eu en fin d'année dernière une énorme migraine qui l'a cloué au lit une semaine : c'est forcément à cause de ça. Mon médecin me l'a confirmé.

Quel âge ont tes enfants ? Se rendent-ils compte de vos problèmes de couple ?

Pour répondre à ta question, mes filles se rendent compte que nous nous disputons souvent, elles me demandent régulièrement si nous nous sommes réconciliés. C'est très dur pour elles aussi, elles doivent encaisser nos cris même si nous évitons le plus possible de nous disputer devant elles…

Ton mari en consommait-il avant de façon occasionnelle ? Lors de soirées par exemple ?

Mon conjoint, oui, c'était le cas. Plus jeune, il a beaucoup testé les drogues diverses et variées et a longtemps été accro au shit. Quand il prenait de la coke, je ne le supportais pas, ça allait trop loin mais peu importe mon avis évidemment car ses copains en avaient, lui en proposaient donc impossible pour lui de refuser. Le souci, c'est que pour ses 40 ans (en juin 2022) ils en ont acheté en groupe. Le lendemain, ils se sont partagé les restes. Il en a donc ramené à la maison (sans que je le sache). Je l'ai découvert 1 mois après : j'ai halluciné de

découvrir ça, on a failli se séparer. Il m’a promis qu’il n’en avait plus. Je l’ai cru. C’est à ce moment-là qu’il est tombé dedans car en fin de compte, il n’a jamais arrêté. Et tu vois, je ne l’ai découvert qu’en janvier 2024, c’est dingue.

C’est extrêmement important d’avoir quelqu’un à qui se confier. Ce n’est pas le cas pour moi. J’en ai parlé à une amie mais j’ai l’impression que ça l’ennuie plus qu’autre chose : je pense qu’elle ne sait pas quoi faire pour m’aider. Du coup, elle ne me demande pas de nouvelles. Un jour, j’ai craqué, je lui ai dit que je le quittais et j’ai tout balancé à mes parents car je suis très proche d’eux. Ils m’ont beaucoup aidé psychologiquement parlant mais je pense que j’ai fait une erreur car ils ne peuvent rien faire non plus. D’ailleurs, je pense leur mentir et leur dire que tout est rentré dans l’ordre, qu’il n’en prend plus afin de ne pas les inquiéter. Enfin, j’en ai parlé tout juste hier avec une de mes collègues mais le mieux, je pense, est de voir un professionnel.

Quand tu écris « mon mari m’embrouille tellement parfois que je doute de mes propres réactions », je ressens exactement la même chose. C’est pourquoi j’ai franchi le cap et appelé aujourd’hui le centre dans lequel est allé mon conjoint. J’ai rendez-vous avec une infirmière/psy le 16 août. Peut-être peux-tu également te rapprocher d’un centre près de chez toi car même si tu es bien entourée, cela peut t’apporter une aide supplémentaire ?

Je te souhaite également énormément de courage car en effet, tu as raison, nous vivons avec une personne malade. Il faut essayer de se dire qu’un jour, tout ça sera derrière nous histoire de ne pas sombrer. Heureusement que j’ai mes filles : sans le savoir, elles m’aident vraiment à tenir le coup. Encore merci pour ta réponse.

Profil supprimé - 26/07/2024 à 23h51

Merci également pour ta réponse ! Ça fait vraiment du bien d’échanger avec quelqu’un dans la même situation. Encore une fois je me reconnais tout à fait au travers de ton témoignage.

Je comprends tellement ta déception.. Tu as essayé de lui refaire confiance et une nouvelle fois il t’as menti, je crois que plus on avance avec une personne addict et moins nous ne pouvons tolérer les mensonges .. et oui comme tu le dis cela montre bien qu’il n’a pas pris la gravité de la situation au sérieux et qu’il n’est pas prêt à arrêter puisque les actes ne suivent pas.
Est ce qu’il t’as donné des raisons concernant l’annulation de son 3 eme rdv ? Sachant qu’il sait que tu es dans l’attente qu’il se soigne et arrête cette drogue. Ça a du être tellement démotivant pour toi…

Effectivement il n’y a que deux solutions rester ou partir mais c’est bien plus facile à dire d’un pont de vue extérieur.. j’ai également peur de l’abandonner et que le fait de partir n’arrange en rien mais empire la situation. (J’ai aussi très peur qu’il ne mette fin à ses jours) Seulement je lis sans beaucoup de témoignages que seul un gros électrochoc fait bouger les choses, faut-il en arriver là ?
De plus, consommer de façon quotidienne cette drogue c’est déjà se tuer a petit feu chaque jour, alors que faire ? Assister à la destruction de son mari ou créer un gros électrochoc ?
J’ai espéré en lui laissant une chance (et il m’en remercie) que ça bougerait les choses tout de suite, qu’il arrêterai immédiatement de la consommer (avec une ou deux rechutes) mais depuis 7 mois il retombe sans arrêt dedans et les limites que je lui avait fixées il les a dépassé maintes fois. J’ai même l’impression parfois de ne plus me respecter moi même puisque je reviens sans arrêts sur mes paroles, et m’épuise a attendre de lui qu’il se soigne (bon il assiste a des rdv mais c’est souvent à mon initiative et « pour me faire plaisir » ou « pour moi », alors qu’il faudrait qu’il prenne conscience que c’est tout d’abord pour lui!

Concernant sa santé, il a des soucis au niveau des sinus, de plus son nez de profil n'est plus du tout le même, il s'est considérablement aplati. Je m'inquiétais beaucoup pour lui avant de savoir qu'il consommait ça, je pensais qu'il avait une sinusite qui s'était aggravée ! Quand tu parles de migraine cela m'interpelle, il en a eu régulièrement à la période où il en consommait le plus, des très très grosses migraines, je sais d'où ça vient maintenant.
En fait je me suis tellement inquiété de sa santé depuis toujours que je suis maintenant très en colère qu'il se détruise autant et je pense plus à la santé de mes enfants qu'à la sienne. Je me dis qu'il est grand et qu'il sait ce qu'il fait. Il n'a tellement pas pensé qu'il pouvait empoisonner les enfants en laissent des résidus (parfois pas plus gros qu'un grain de sable mais ça reste des résidus de cocaine) dans différents endroits de la maison que ça me mets hors de moi ! De plus les vêtements en portent, les mains ses lèvres, quand il fait des bisous aux enfants ou bien à moi? Ça me donne des frissons rien que d'y penser et de la colère remonte.

Nos deux fils ont deux et sept ans, autant te dire que le dernier est né en pleine tempête … dès le milieu de ma grossesse j'ai senti de sa part un abandon, il avait commencé a tomber dedans ..
Quelle inquiétude d'avoir appris que tes filles était « sous la surveillance » d'un père qui dormait ! Surtout que ça ressemble à un petite « descente » et que le sommeil est très lourd dans ce cas. J'ai également eu plusieurs situations semblables. Lors des ses jours de congés, c'est un expert de « je me lève, je mange et je me rendors tranquillement » nous nous sommes disputés dès tonnes de fois à ce sujet. Sûrement parce qu'il ne prend pas sa dose d'énergie à ce moment là .. Une fois notre dernier avait un mois , je lui avait demandé de le surveiller pour que je puisse dormir une demi heure durant la sieste (c'était déjà trop demander) j'ai été réveillée par des hurlements de mon bébé, j'ai retrouvé son père profondément endormi dans le canapé et mon bébé juste devant lui dans le transat, il hurlait tellement que sa position avait changé et qu'il manquait de justesse de s'étouffer puisque son nez était presque collé au dossier du transat. L'horreur ! Lui ne s'était rendu compte de rien! Je ne savais pas encore qu'il consommait de la drogue.
Oui les enfants se rendent compte de notre mésentente dans le couple, j'ai même expliqué à mon grand que papa et maman avait des soucis de grands en ce moment et que lui n'y était pour rien. Nous aussi nous nous sommes disputé devant eux, même si nous évitons parfois c'ets trop et ça explose! Je suis tellement désolée aussi pour tes deux filles, ils n'ont rien demandé ces petits bouts.
Je me pose beaucoup de question en ce moment. Ont ils été exposé au produit? Je pense que oui mais quel impact pour eux sur leur santé ? Et quel impact psychologique de voir leur papa dans divers états ? Ainsi que de voir leur mère dans de tels états de colère sans savoir pourquoi ?

Sympa les copains pour le cadeau d'anniversaire de ton mari.. je ne sais pas si le mien en a consommé dans les soirées (ou il ne me le disait pas car il savait que c'était sujet tabou) on est ensemble depuis très longtemps. Encore un point commun entre nous : il a fumé des joints aussi de manière quotidienne pendant 10 ans avant de basculer sur cette drogue. J'avais du mal à supporter ça mais cela ne me dérangeait pas trop, jusqu'à ce qu'on vieillisse et que je trouve cela inadéquate avec une vie d'adulte ! J'aurais su qu'il aurait basculé sur la cocaine je lui aurait laissé en fumer ! En tout cas il n'a pas eu beaucoup de mal à se sevrer du canabis, là ça a l'air d'être une autre histoire ..

Je comprends tellement ta réaction d'avoir pris ta voiture après une telle réflexion ! Je l'ai fait aussi après en avoir redécouvert à la maison, c'est dur de ne pas pouvoir l'expliquer aux enfants.
Saches que tu n'y es pour rien, c'est extrêmement plus facile et confortable de rendre responsable l'autre de ses propres vices. Le couple est un miroir et nous cherchons parfois juste a provoquer des réactions. Tu n'es évidement pas responsable de son addiction! Est ce toi qui lui mettait la poudre dans le nez contre son gré et l'a rendu accro? C'est absurde ! Le mien aussi m'a dit ça un jour de colère et il est vite revenu sur ses paroles.. mais ça a été dit et pas tombé dans l'oreille d'une sourde !
Il m'a rendu plusieurs fois hystérique à cause de cette addiction, a crée de véritables crises d'angoisses. Ce n'est pas du tout ma personnalité, je suis quelqu'un de joviale et positive. Alors un jour j'ai dit stop si ça recommence je pars car ce n'est plus moi du tout. Est ce qu'il faut que nos enfants héritent de deux parents complètement détruits ?

Parfois ça m'arrive de fouiller dans ses affaires lors de gros doutes, pour chercher des preuves à lui mettre

sous le nez et c’est souvent le cas … mais en ce moment j’ai trop peur de ce que je vais trouver et je ne sais pas si cela sert à grand chose finalement.

Il faut vraiment nous protéger, tenir la barre pour les enfants. Le fait de pouvoir me confier et d’être soutenue par les proches (la famille aussi est dans la confidence) est très important et me permet de tenir encore aujourd’hui et d’y voir plus clair. Pour tes parents je comprends l’envie de ne pas les faire souffrir mais n’as tu pas besoin de soutien ? Sans tout détailler ni en parler sans cesse?
Si un jour il m’arrive quoi que ce soit (un accident ou que sais je) je sais que les proches sont au courant de la situation et prendront la suite pour faire le nécessaire dans le bien des enfants.
Je suis bien d’accord avec toi sur le fait de s’entourer de professionnels car effectivement nos proches sont là pour nous écouter mais ,comme nous d’ailleurs, ils n’ont pas la solution ! De plus cela permet de moins les bassiner avec les problèmes !
J’ai également un rdv en août dans le centre d’addiction ! J’ai hâte, le rdv est pris depuis bien longtemps maintenant!

J’espère sincèrement que ton mari va se prendre en main, au moins « Pour te faire plaisir » (dédicace au mien !) au départ et qu’il va entamer un processus de soin. Il faut vraiment que nos deux compagnons réagissent et décident de se sortir de la, eux seuls peuvent le faire, nous ne pourrons que les soutenir, nous ne pouvons rien à leur place.

Courage à toi! J’aurai désormais une petite pensée pour toi dans les moments de conflits à ce sujet et me dirait que je ne suis pas seule dans cette bataille !

Nanani - 28/07/2024 à 19h20

Bonsoir @aboutdesouffle et @fritex

Je vis actuellement une situation similaire à la vôtre, mon conjoint a fait un AVC le 06/07 (il s’en remet tt doucement tjs hospitalisé) c’est suite à cela que je découvre qu’il consomme de la cocaine depuis 2016.

Je tombe des nues, en 15 ans de vie commune et 3 enfants je n’ai rien vu, je m’en veut tellement.

Je découvre en même temps qu’il fréquente des escortes girls c’est même une addiction, à de nombreuses dettes liées à sa consomation.

Maintenant que je sais toute les pièces du puzzle s’assemble, ses comportements, ses mensonges à répétition, ses secrets.

J’avoue me sentir perdu entre colère, pitié et compassion c’est un milieux que je ne connais pas.
Tout nos problèmes de couple ont commencé à la période de sa consommation et il avait l’habitude de me tenir responsable et ce même auprès de nos proches, il ne se remet jamais en question, j’ai même eu à penser que j’avais affaire à un pervers narcissique.

Je me retrouve au pied du mur, il n’est actuellement pas remis de son AVC et je ne peux donc pas le confronter.

Je retrouve tout les signes, que vous avez décrit, ronflements, coucher tardif (il sortait la nuit entre 2h et 3h pour voir des escortes), tremblement, excitation…..

Je suis perdu

Profil supprimé - 31/07/2024 à 09h05

Bonjour Aboutdesouffle11,

C'est vrai que nous avons beaucoup de points communs. Savoir que quelqu'un quelque part vit la même chose que soi, ça rassure.

Concernant l'annulation de son 3ème rdv, je n'étais pas étonnée car en sortant du 2ème, il m'avait dit qu'il ne voulait pas y retourner, que ça ne servait à rien. Si j'insiste, ça part en dispute donc je ne dis rien.

À partir du moment où je n'évoque pas le sujet, tout va bien. En faisant comme si ça n'existait pas, il n'y a plus aucun problème.

Je pense qu'il ne faut pas systématiquement leur en parler car forcément, ça les ramène à une souffrance, à quelque chose qu'ils ne maîtrisent pas et dont ils ne sont pas fiers.

J'essaie de temps en temps de savoir d'où il en est, comment il se sent. Mais il peut me dire ce qu'il veut, je ne saurais jamais si c'est vrai ou pas. En tout cas, je vois un petit changement : il ronfle un peu moins... Mais une chose m'interpelle quand tu parles de descente. Maintenant, je comprends pourquoi il dort autant...

Je me retrouve complètement dans ce que tu dis : créer un électrochoc au lieu d'attendre et d'assister à leur autodestruction. C'est un énorme dilemme. Je pense qu'il faut se donner encore du temps. Je me suis fixée la fin de l'année pour voir si vraiment il y a une évolution. Ça fera un an que nous l'aurons découvert toutes les 2 donc peut-être essayer de tenir tout en se protégeant évidemment.

Je suis comme toi : j'ai l'impression de me faire avoir constamment car si on leur demande de respecter tel ou tel principe et qu'ils ne le font pas, on "s'écrase", on s'assoit sur ce que l'on a dit et c'est très dur à accepter.

Très franchement, avant de découvrir tout ça, je n'avais pas beaucoup confiance en moi mais là, depuis ma découverte, c'est pire. Je ne me sens pas à la hauteur, je fais semblant au boulot que tout va bien et pareil avec nos amis mais c'est tellement dur.

C'est bien que ton mari assiste à ses rdv : il est suivi par une infirmière ? Un.e psy ? Il te raconte ce qu'il s'y passe ?

Avant de le découvrir, je m'inquiétais aussi pour lui car il était toujours enrhumé, tout le temps, quelle que soit la saison. Je lui disais que ce n'était pas normal, qu'il fallait voir le docteur mais évidemment, il ne l'a jamais fait. J'ai compris pourquoi après...

Quand il a eu sa migraine, je pense qu'il en consommait à ce moment-là énormément. Ça les détruit, les rend malades mais pas suffisamment pour qu'ils se réveillent et se disent stop, j'arrête, ça ne peut plus continuer comme ça.

Les problèmes de sinus de ton mari et son nez aplati peuvent faire penser à une perforation de la cloison nasale mais je ne suis pas médecin, je n'en sais rien. J'ai lu que ça pouvait arriver souvent chez les consommateurs de cocaïne...

Les résidus qu'il laisse trainer, c'est impensable ! Il continue à le faire encore ou il s'isole ? Il en prend devant toi ?

Ce que tu racontes à propos de la surveillance de ton bébé alors qu'il dormait juste à côté me fait froid dans le dos, c'est horrible. Et malgré ça, il ne se remet pas en question, l'addiction est plus forte que tout et fait perdre la raison. Elle altère les réactions et les comportements. Faut-il attendre un accident pour qu'ils réagissent ?

C'est tellement angoissant pour nous...

Je me pose les mêmes questions que toi concernant les enfants. J'ai peur que ça leur laisse des traces car ce n'est pas anodin des parents qui se disputent souvent, le climat est mauvais et ça les place dans une situation très inconfortable. C'est hyper important de leur dire qu'ils n'y sont pour rien. Tu as bien fait de le dire à ton grand. Si jamais tu as peur d'un quelconque impact physique dû à leur proximité du produit, pose la question à ton médecin traitant qui pourra certainement te répondre.

Concernant l'addiction au cannabis, idem, ça n'a pas été compliqué pour lui d'arrêter. Un jour, il en a eu marre et il a arrêté sans problème. Mais là, j'ai l'impression d'avoir un gosse qui fait une connerie et qui se cache. Sauf que là, la situation est extrêmement grave. Je ne pensais jamais qu'un jour on en arrive là. Nous avons un autre point commun : ça fait très longtemps que nous sommes ensemble (17 ans) et j'ai eu l'impression en découvrant son secret que je ne le connaissais pas, que c'était quelqu'un d'autre : un sentiment horrible qui remet beaucoup de choses en question.

Je lui en veux beaucoup car je me dis que non seulement il se détruit mais il détruit aussi son couple et sa famille. Sauf s'il se reprend en main... Mais les moments difficiles sont là pour l'instant et on ne sait pas jusqu'à quand ça va durer et si on va sortir de cette histoire sans trop de bleus... Le plus important, c'est de protéger nos enfants. Nous avons notre rôle à jouer en tant que parents, nous avons cette obligation donc c'est à nous de prendre les bonnes décisions afin de surtout pas les faire souffrir et les épargner le plus possible de cet environnement toxique.

C'est super que tu aies un rdv dans un centre aussi. Tu me raconteras ! Mes parents sont d'une bienveillance sans commune mesure, d'une empathie absolue et j'admire énormément leur réaction. Ils adorent mon conjoint, ils s'entendent vraiment très bien avec lui et surtout ils ne le jugent pas. Je prends exemple sur eux pour faire face.

De son côté, sa famille n'est pas présente, ils ne sont pas proches du tout. Il est beaucoup plus proche de mes parents que de sa famille et quelque part, ça le pèse, je le sais. Par contre, il n'est pas au courant que je l'ai dit à mes parents. D'ailleurs, précision importante : son père est décédé en mars 2021. Il était avec lui dans les derniers moments, ça a été un traumatisme pour lui. Il ne s'en est jamais vraiment remis. Il a culpabilisé de ne pas avoir été plus proche de lui. Un an après, il a plongé. Il m'a dit que sa consommation l'aidait à chasser ces mauvais souvenirs.

Ta famille est au courant mais la sienne aussi ?

Bon courage à toi aussi et je penserai aussi à toi dans les moments difficiles...

Profil supprimé - 17/08/2024 à 21h54

Bonsoir Nanani,
Je trouve cela encore plus choquant et violent ce que tu vis, non seulement ton mari t’as menti sur une consommation de drogue mais aussi sur des relations sexuelles avec d’autres femmes et dans tout cela il vient de faire un avc… Je comprends tellement ton désarroi. As tu pu t’expliquer avec lui? Comment va-t-il aujourd’hui ? Et surtout as tu des personnes autour de toi à qui parler ? Plein de courage à toi …

Bonsoir Fritex,
Contente de te retrouver ! Comment vas-tu depuis notre dernière conversation ? Quelles évolutions pour ton mari ?
Me concernant, il y a des hauts et des bas encore et encore… Une impression amère que rien ne bouge, que mon mari fait du surplace. De nouveau des mensonges sur sa consommation, des rdv pris mais il faut que j’insiste en permanence et seul le strict minimum est fait.

Je me retrouve tellement dans tes propos: ne pas en parler pour éviter de lui faire penser à son addiction ou bien en parler pour ouvrir la discussion sur sa consommation actuelle. J'ai tout essayé c'est à chaque fois peine perdue ! Soit il me dit que je suis embêtante à en parler sans arrêt (ce qui est faux car je suis loin de lui en parler tous les jours) soit je vois que ça l'arrange que je le laisse faire dans son coin comme ça il consomme tranquillement et pense que je ne m'aperçois de rien !
En fait je crois qu'il n'y a pas tellement de meilleur comportement à avoir sauf un déclic de leur part pour se soigner … mais quand arrive ce déclic ?? Pour le moment le mien ne l'a pas eu, il a de belles paroles mais aucun vrai acte pour aller dans le soin..

Et oui c'est tellement dur de retrouver de la confiance en l'autre et si discussion il y a, de croire son mari. J'essaie de me projeter et de me dire qu'il va se sortir de là mais si un jour il se sort vraiment de cette drogue, comment réussir à refaire confiance et ne pas basculer dans le « flicage » pour s'assurer constamment que tout est fini? Bref je suis encore loin de cette étape malheureusement..

Ce n'est pas à toi de perdre confiance en toi… je pense que nous sommes très forte de choisir de traverser ça avec nos maris. Ça demande déjà une grande force mentale. Cela se perçoit d'ailleurs au travers de ton témoignage. Tu te bats pour que ton mari aille mieux et pour rester debout auprès de tes filles et tout cela avec une grande intelligence. Ne te sous estime pas. Cependant il ne faut pas nous y perdre aussi car cela est très dur à endurer. Et je te rejoins sur le fait de devoir sourire et faire semblant auprès de son entourage, car c'est un sujet tabou et ça ne se crie pas sur tous les toits que nous avons un mari qui se drogue! C'est très énergivore! Nous devons déjà le faire auprès de nos enfants. C'est pourquoi avoir des personnes à qui se confier autour de nous c'est très important. Sa famille est au courant et depuis qu'elle l'est je peux mieux respirer ! Ils sont d'ailleurs aussi inquiets et concernés que moi sur son cheminement vers le soin et ça soulage vraiment. As tu de ton côté de quoi trouver cette aide ? Même s'il n'est pas proche de sa famille, peut être es t il proche d'un oncle, d'un cousin ou que sais je … ? Pour moi l'urgence était tellement présente que j'ai fini par ne plus avoir peur d'en parler (ou de me demander durant des mois si c'était vraiment bien ou si ça allait lui faire plus de mal que de bien) et je vois avec le temps que j'ai eu raison d'en parler car l'aide s'est déployée autour de nous.

Pour répondre à tes questions :
Non il n'a jamais consommé devant moi, il se cache bien sûr. Il fait aussi beaucoup plus attention à ne rien laisser traîner.
Il me raconte très vite fait ses rdv, je lui laisse son espace de confidentialité et ne souhaite pas forcément savoir ce qu'il y raconte. Juste si ça l'a aidé etc… après il n'a eu que deux rdv ! Et puis c'est sans arrêt a moi de lui rappeler de prendre rdv etc.. ça demande encore beaucoup d'énergie ! Nous voyons bientôt un psy de couple, peut être que cela pourra nous aider.

J'espère que tu passes malgré tout un bel été et j'espère lire de meilleures nouvelles concernant ton mari …

À bientôt

Nanani - 19/08/2024 à 13h11

Bonjour Aboutdesouffle11,

Merci pour ton retour, alors tout d'abord il s'en sort plutôt pas mal il commence la rééducation aujourd'hui, côté gauche paralysé pour l'instant.

Pour sa consommation, oui j'en parle avec mes proches, mes pour le côté escort girl je n'ai pas le courage.

J'ai pu en parler plusieurs fois avec lui, des excuses sont que lors de ses consommations il n'est plus lui

même, il a des pulsions incontrôlable, qu’il n’est plus même et que je ne peux comprendre selon lui, il a beaucoup de remords mais bon…. Quand je n’étais au courant de rien il n’en avait pas.

Je ne sais pas comment va se passer la suite, il me dit que tout ça est derrière lui, mais je suis tombé de tellement haut que je ne crois plus un mot de lui.

On verra bien la suite, pour le moment je suis perdu.

J’espère que l’avenir sera meilleur pour nous toutes.

À bientôt

01012024 - 21/08/2024 à 20h13

@Aboutdesouffle11,

C'est Fritex (j'ai changé de pseudo).

Ravie d'avoir de tes nouvelles ! Je vois que ton mari continue à aller à ses rdv, c'est très positif je trouve car au moins, il fait une démarche dans le sens de la guérison. C'est beaucoup mieux que de ne rien faire et penser/croire qu'il peut s'en sortir seul. Il ne se voile pas la face et n'est pas dans le déni : c'est un grand pas en avant. Dis-toi, malgré les difficultés au quotidien, qu'il y a une amélioration. J'aimerais tellement pouvoir en dire autant...

Concernant votre rdv avec une psy de couple : était-il d'accord dès le départ ou bien as-tu été obligée d'insister pour qu'il accepte ? En tout cas, je trouve que c'est une très bonne nouvelle pour vous. J'espère que cela va vous aider. Les choses vont dans le bon sens, je vous souhaite plein de courage à vous 2 dans cette étape-là.

Merci pour ton soutien et tes mots. Tes propos me touchent beaucoup.

De mon côté, voici quelques nouvelles :

Nous sommes partis en vacances. La semaine a été très difficile car il n'était pas en forme : maux de tête, fièvre, pas d'appétit. Impossible de dire si cela avait un lien avec sa consommation. Je lui en ai parlé mais il m'a dit qu'il n'en avait pas apporté. Sur le moment, je l'ai cru car il dormait énormément et transpirait beaucoup (je savais que c'était des signes de sevrage). Mais j'ai eu un doute malgré tout et j'avais raison : un mensonge de plus, il en avait apporté.

À notre retour, nous avons discuté. Il m'a dit qu'il avait réduit : je le crois car il ronfle moins et il est moins enrhumé mais le problème, c'est qu'il me dit qu'il n'en a presque plus sauf que ça fait un moment qu'il me dit ça. Il a du stock et en achète dès qu'il arrive sur la fin mais ça, évidemment, il ne me le dira jamais.

Il continue de boire en parallèle et en cachette bien-sûr. J'ai fait des marques sur les bouteilles et compte les bières pour contrôler sa consommation.

J'ai publié un message ayant pour titre "quitter son conjoint addict à la cocaïne - besoin de témoignages". J'en suis là aujourd'hui : partir ou rester.

Je suis allée à mon rdv dans un centre : la personne m'a parlé d'hospitalisation pour faciliter son sevrage mais il ne l'acceptera jamais. J'en ai un autre en septembre.

J'en ai aussi parlé à un ami de longue date. Je commence à me dire qu'il faut que nos amis soient au courant pour essayer de l'aider au maximum mais il a tellement honte qu'il ne veut surtout pas que les gens le sachent.

Il y a un vrai effet miroir : je me mets moi aussi à lui cacher des choses comme le fait que je vais à des rdv dans un centre ou que j'en parle à nos amis.

Bon courage pour la suite...

@Nanani

Je te souhaite également beaucoup de courage. Je pense que tant qu'il est hospitalisé suite à son AVC, la communication est compliquée.

Alors certes, il n'est peut-être pas lui-même quand il consomme mais en attendant, tu souffres doublement par son comportement et il faut qu'il en soit conscient.

Si tu es entourée, c'est déjà une très bonne chose. Le fait de verbaliser ce que tu ressens est une vraie échappatoire.

Il faut avancer pas à pas : le laisser se rétablir de son AVC dans un premier temps puis voir par la suite de ce que tu peux envisager avec lui. La confiance est effectivement compromise, je te comprends très bien.

Plein de courage à toi.

Profil supprimé - 22/08/2024 à 22h30

Bonsoir Fritex,
Je suis contente d'avoir de tes nouvelles, je ne pensais plus en avoir voyant ton profil supprimé !
Malheureusement je vois que c'est toujours aussi compliqué de ton côté et que l'incertitude de l'avenir est toujours là…
Je ressens la même chose .. en fait oui mon mari assiste à quelques rdv mais je me rends compte que c'est seulement pour faire bonne figure, pour me donner de l'espoir. Parce que dans les faits : je rame pour qu'il prenne ses rdv, c'est moi sans arrêt qui lui rappelle pour qu'il finisse par faire le strict minimum. Pour moi il est encore en plein déni et préfère plus que tout sa drogue. Je me demande s'il a réellement envie d'arrêter, s'il a réellement pris conscience que s'il continue, il va perdre sa famille, son boulot, sa santé..
j'ai pu lire dans plusieurs témoignages de consommateurs que seul un problème de santé, une séparation ou un problème avec la justice pouvait faire arrêter quelqu'un cette saloperie, je n'ai pas envie d'en arriver là, j'aimerais qu'il réagisse avant ..
En fait je ne sais plus quoi faire: aujourd'hui malgré tout un tas de menace, il continue à consommer et surtout (c'est le pire pour moi) il continue à mentir et ne pas assumer ses actes même quand il est pris la main dans le sac. Ça me rend dingue et parfois me fait douter de mes propres intuitions ..
Je suis aussi dans le même dilemme : le quitter ou rester avec lui sachant que je suis à bout ! Parfois j'arrive à passer au dessus et parfois ça me rend folle, désagréable et au bord de la dépression.
Après m'être confiée à des amies j'en déduis que la réponse et le choix que nous devons faire nous appartient pleinement. Même en étant dans la même situation, nous avons chacune des histoires, des limites et degrés de tolérance différents. À nous de nous respecter et de faire en sorte de garder notre équilibre intérieur. Mais ce n'est pas simple et encore moins quand une vie de famille est en jeu, avec des enfants. Nous voulons aussi le meilleur pour eux et pas seulement pour nous..

Je vois que sa consommation d'alcool t'inquiète, c'est pareil pour moi. Il ne consommait pas du tout d'alcool avant mais depuis qu'il prends de la drogue il boit beaucoup, sans être totalement en état d'ivresse mais il

boit tant qu’assez et cela me choque. Évidemment pas possible d’en parler avec lui.

Nos vacances en famille se sont transformées en cauchemar, je pensais que cela nous ferait du bien à tous. Qu’on passerait du bon temps ensemble, cela nous ressouderai. Finalement nos problèmes quand ils ne sont pas réglés ont les emmène aussi dans nos bagages ! Je l’aurai su, j’aurai épargner mes enfants d’un tel fiasco … malgré ça les enfants ont apparement apprécié. ..

Pour le fait d’en parler à des amis, pense surtout à toi en premier. Si tu as besoin d’en parler et que tu sais que ces amis seront un grand soutien pour toi, alors fais le ! Peu importe ce que va dire ton mari, lui ne s’est pas posé la question de te faire ou non du mal en prenant cette merde. Surtout que toi tu ne le fait dans le but de lui faire du mal mais pour pouvoir obtenir du soutien autour de vous.
Je ne sais pas si tu ressens la même chose mais moi j’ai l’impression que mon mari est parti très très loin, la drogue l’a rendu complètement égoïste. Il est dans un autre monde qui n’est pas le nôtre. Ça a pour conséquence de sentir un réel décalage entre lui et nous, il s’isole constamment. Même en parlant avec lui j’ai l’impression que tout le survole, glisse sur lui. Si bien que je ne lui partage plus rien du tout de ma vie puisque je ne vois plus aucun intérêt de sa part pour ce que je ressens et ce que je vis. Il est centré sur lui même.
Peut être que c’est un peu pour cela que tu ne le tiens pas au courant de tes rdv aussi ? Ou seulement par peur de ses réactions ? En tout cas tu n’as pas à te cacher d’essayer de trouver du soutien autour de toi que ce soit personnel ou professionnel. Tu le fais pour ne pas plonger avec lui et c’est tout à ton honneur. Maintenant ce qui est dur pour toi c’est qu’il ne fait même pas semblant (comme le mien) d’assister à des rdv, il est carrément dans le refus et là c’est dur et irrespectueux envers toi. Il est dans le déni et n’a aucune idée du mal qu’il te fait (Bon le mien aussi même s’il dit le contraire devant les professionnels, je me rend bien compte à travers ses paroles qu’il n’a aucune idée de l’ampleur du cauchemar que je vis a cause de sa consommation). En tout cas ne lui demande pas son avis, fait ce qui est bon pour toi et rien que pour toi !

Bonsoir Nanani,
Idem pour toi comme pour nous toutes : quelles sont tes limites, ton degré de tolérance ? Qu’est ce que tu es prête à accepter à pardonner ou non? Malgré le fait que ton mari ai fait cet avc, qu’est ce que tu juges acceptable dans une relation de couple ? Des excuses seront-elles suffisantes pour reprendre votre relation? Les réponses n’appartiennent qu’à toi..

J’espère aussi que l’avenir sera meilleur pour nous. On a qu’une seule vie, je ne souhaite pas la continuer de cette manière pendant des années .. je préfère retrouver de la joie de vivre, de la légèreté, et cela même si je dois prendre un chemin différent de mon mari …

Plein de courage à vous deux !

Jenpeuxplus - 23/08/2024 à 19h19

Bonjour à toutes

Je voulais vous dire mon soulagement de vous lire
Je suis dans le même pétrin à savoir que mon compagnon a un véritable problème d’addiction à la cocaine et à l’alcool mais comme vous j’ai mis très longtemps à prendre conscience de la gravité de la situation
Je ne vous dis pas le choc que j’ai eu quand la première fois j’ai trouvé un sachet caché dans son oreiller!

Comme ce que je viens de lire dans vos témoignages, il a d’abord beaucoup minimisé le problème : ça n’arrive que rarement c’est pour s’amuser etc.
Comme vous j’ai à la fois : douté de moi, voulu lui laisser sa chance, ne pas être contrôlante…

Mais j’ai retrouvé régulièrement des traces, des papiers roulés en paille, des petits pochons de plastique…

dans ses poches, sous les
Coussins du canapé, sur le meuble haut de la salle de bains…

En fait il en consomme tout le temps, et consomme aussi énormément d'alcool surtout le soir quand il arrive

J'ai également 2 enfants à la maison qui sont de grands ados, je ne voulais pas être dans le conflit a la maison… ce qui m'a incitée à ravaler ma colère, ma honte aussi je crois de n'avoir rien vu arriver

Mais je fais face aux mêmes problèmes de comportement que vous décrivez: des phases 'maniaques' où il a consommé et se met à démonter la baraque (il adore vider le garage même à 11h du soir) puis des journées entières ou il ne se lève que pour manger, sinon il dort…

Bref
J'ai fini par peter un plomb l'année dernière en lui demandant de quitter la
Maison (il est installé chez moi) et de commencer une thérapie avant de revenir
Comme vos témoignages, il a eu quelques rendez-vous auxquels il m'a dit s'etre rendus, juste assez pour qu'il revienne à la maison… puis abandonne son suivi

J'ai cherché de l'aide ce soir car hier a été une nouvelle phase de consommation excessive et ce matin, le pochon était malencontreusement resté à côté du lit, tombé de sa poche de pantalon

Ce soir je lui ai demandé à nouveau de partir, preuve à l'appui c'était l'occasion qu'il me fallait. Car je n'en peux plus de vivre avec ces hauts et ces bas, ces incertitudes, ces sautes d'humeur - tout a changé. Nous n'arrivons plus à rien partager.
Il ne s'est pas démonté il m'a dit qu'il avait fait exprès de laisser ça mais que ce n'était que de la silice (!!!) - la dernière fois il avait parlé de plâtre… juste pour voir ma réaction ! Hallucinant les mensonges.

Je me sens tellement seule face à cette situation que ça m'a fait vraiment du bien de vous trouver. Je n'ai personne à qui me confier. C'est très lourd pour moi.

J'espère vraiment qu'il va partir maintenant j'ai l'impression qu'il n'y a aucune issue

La compassion n'a pas marché, l'ultimatum non plus
Il ment tellement qu'il réussit âme faire douter ! Donc merci d'avoir pu vous lire pour me dire que je ne suis pas folle.
Mais je suis fatiguée…

Barbanao - 25/08/2024 à 09h59

Bonjour les filles,

Je ne sais pas par où commencer.. Je viens d'apprendre que mon conjoint est toxicomane depuis.. Je ne sais pas combien de temps, mois, année. Vendredi soir, il m'a envoyé une adresse, un air bnb qu'il avait loué dans la ville voisine à la nôtre. Lorsque je suis arrivée il était dans un délire psychotique grave.. Me vouvoiyait, me prenant pour les gendarmes, qu'il était suivi, j'ai pas réagi de la meilleure de façon je pense... Je vous passe les 2h a essayer de comprendre ce qu'il se passait, les cris, la paranoïa accrue et les pleurs de désespoir.
Il m'a tout avoué, me disant qu'il était malade, qu'il fallait qu'il se fasse soigner, qu'il m'aimait.. Il ma demandé de l'amener aux urgences ce qui a été terriblement difficile vu dans l'état de nervosité, d'excitation (?) quil était.. Tremblements incontrôlable, transpiration excessive, déconnexion et reconnection à la réalité toutes les 2/3 minutes.. Arrivés 20h20, prise en charge 2h du matin... Je passerai sur la colère de laisser quelqu'un dans un tel état de détresse dans une salle d'attente pleine de monde. La chance que nous avons eu : toutes les personnes attendants avec nous ce sont petit a petit mêlés de notre histoire pour me venir en aide,

essayant de le rassurer, de lui parler, de l'occuper avec toute la bienveillance du monde. Je n'explique pas le geste mais la reconnaissance est immense.
Je ne sais pas très bien pourquoi j'écris tout ça si ce n'est que je ne peux en parler à personne et que comme vous je me sens demunie.
Ici pas d'enfant mais c'est son rêve le plus cher, pour le moment ce sera négatif.
Il dit vouloir sans sortir, aller (retourner de ce que j'ai compris..) au Qsapa et surtout suivre ses rendez-vous.
Il prend du xanax pour calmer ses angoisses et les insomnies mais je ne sais pas si cela calmera ses envies voire j'en doute extrêmement.

Nous savons d'où vient cette addiction et il a rendez vous chez une hypnotherapeute jeudi pour une première seance d'EMDR qui a été créer pour traiter les chocs post traumatique.

Je me retrouve dans tellement de vos mots, vos émotions, le vide, le désarroi, l'impuissance. Tout comme vous je pense que je vais devoir apprendre a chuter même si l'espoir (suis je naïve ?) qu'il s'en sorte du premier coup est présent pour le moment.

Je parle de therapie EMDR et si cela vous intéresse je pourrais vous dire ce qu'il en sera (bon ou mauvais) après la séance. Mais vous ? Connaissez vous d'autres thérapie ou aides en dehors des institutions de "bases". Je déplore le manque d'accompagnement plus poussé qu'un simple médecin ou psy.

Tout comme vous, je pensais le connaître, notre entourage nous envie, aujourd'hui je l'aime de tout mon cœur mais je ne sais plus comment le croire..

Merci à celles qui me lieront, je vous envoies ce que j'ai de forces et de courage.

Nanani - 26/08/2024 à 08h17

Bonjour, @fritex @aboutdesouffle

Tout d’abord merci pour vos retours, cela me fait un bien fou d’échanger avec des personnes qui me comprennent.

Mon mari se rétabli plutôt bien grâce à sa rééducation, il est plein de bonne volonté, belles paroles et de projet d’avenir….

Le problème est qu’effectivement la confiance est compromise, certes il a des remords et me demande de lui accorder 1 an pour me prouver que tout est derrière lui et qu’il souhaite tourné la page de ses 10 ans d’addictions.

Je l’écoute sans grande conviction, j’attend de voir, tout est flou.

Puis-je faire confiance à un toxicoman (c’est ce qu’il est ou a été..)

Je ne pense pas lui refaire confiance et sans cela nous n’irons nulle part.

Tant qu’il n’est pas rentré à la maison, je ne peux pas me projeter car ce n’est qu’à partir de là que je pourrai voir si il est réellement déterminé à sortir de là.

Le chemin est long , et comme je vois dans vos témoignages, on ne sort pas de cette dépendance facilement.

Je vous tiendrai informé de la suite des événements, je vous souhaite beaucoup de courage et surtout de faire ce qui vous semble le mieux pour votre avenir.

Belle journée.

01012024 - 27/08/2024 à 08h00

@Aboutdesouffle,

Je comprends ton désarroi : si ton mari va à ses rdv uniquement parce-que tu lui demandes, ça ne marchera pas. Il faudrait peut-être même qu'il n'y aille plus si cela n'a pas de sens pour lui.

J'ai mis 8 mois à comprendre que j'étais impuissante dans sa démarche de guérison : mon conjoint doit le décider par lui-même et ça, c'est très dur à accepter car il faut attendre, patienter, chose très compliquée à faire tellement il me semble urgent qu'il agisse pour son bien-être et celui de sa famille.

Je me demande tous les jours pourquoi il y a un tel rejet d'aide extérieure de sa part. Pour en avoir parlé avec lui, c'est pour une raison de contrainte : il faut y aller régulièrement, soit entre 12h et 13h, soit après le boulot et rien que ça, ça l'embête. Il prend le risque de rebasculer dans une grosse conso (alors que je sais qu'il a considérablement réduit) tout ça pour éviter d'aller à des rdv qui, au pire, lui ferait du bien ?! J'ai du mal à suivre ce raisonnement mais je dois l'accepter et attendre de voir ce que ça donne...

Tous ces mensonges, je suis évidemment d'accord, sont insupportables. Nos émotions sont, comme tu l'écris, complètement chamboulées : c'est normal car nous sommes perdues et démunies face à ce genre comportement aussi fuyant qu'irresponsable.

Pour ce qui est de sa consommation d'alcool : pourquoi dis-tu que tu ne peux pas en parler avec lui ? Je t'encourage à essayer de le faire.

Justement, je l'ai fait de mon côté ce week-end et toute notre discussion était du genre : "je m'inquiète pour toi", "tu dois prendre soin de toi", "trouve une activité qui te fait plaisir, qui te fait rencontrer du monde, qui te permet d'avoir un moment rien que pour toi", "nos amis s'inquiètent pour toi" (j'ai mis au courant récemment un couple d'amis très proches), "tu n'es pas seul, nous te soutenons, nous sommes là pour t'aider", "nous t'aimons, on veut que tu t'en sortes". L'idée était qu'il se sente soutenu et pas jugé. La seule inconnue : en a-t-il racheté ? Il m'a dit qu'il n'en avait presque plus et qu'il n'en avait pas racheté mais est-ce la vérité... J'ai un gros doute évidemment...

Je ressens exactement la même chose que toi : il est déconnecté du quotidien. Il est dans son monde, dans sa bulle et effectivement, je ne lui parle plus de ce que je fais. Je n'en ai plus envie. Je pense aussi que cette merde provoque des troubles de la mémoire (je l'ai constaté chez mon conjoint à plusieurs reprises) et les isole.

Je ne lui dit pas pour mes rdv ni pour ce forum d'ailleurs parce-que depuis qu'il m'a dit lors d'une grosse dispute en début d'année : "je m'en fou de ce que tu ressens" et bien, c'est complètement nul de ma part, je le sais, mais je me tais et prends sur moi. C'est un peu comme si je gardais ça sous le coude, comme un dernier argument pour le décider à se soigner. Je ne sais pas si c'est une bonne idée mais je vais attendre de voir comment ça évolue puis j'aviserai.

Je t'encourage vraiment à lui parler calmement, posément, sereinement. Prends des notes de tout ce que tu veux lui dire en notant le négatif et le positif (c'est ce que j'ai fait : la discussion s'est bien passée. J'attends maintenant beaucoup de la suite.) Cela peut en tout cas vous aider à échanger et communiquer sans dispute, c'est plus constructif.

Courage, je suis de tout cœur avec toi.

@Jenpeuxplus

Je suis bien désolée de te lire. Avez-vous eu une discussion à ce propos ? Cela peut être un 1er pas afin d'énoncer tes limites surtout que tu l'as déjà mis dehors. A-t-il envie d'arrêter ? Si tu listes quelques questions, des choses qui te tiennent à cœur et que vous arrivez à discuter calmement, ça peut faire avancer les choses... ?

En tout cas, tu as bien fait de t'inscrire ici. Tu n'es pas seule. Nous sommes plusieurs à vivre cet enfer : accroche-toi à ça. Tu peux aussi aller dans un centre spécialisé pour être reçue et écoutée, ça fait du bien, crois-moi.

Courage !

@Barbanao

Sacrée histoire que la tienne ! Cela a dû être violent à vivre pour toi et tellement déconcertant... En effet, tomber de si haut est très douloureux et s'en relever est tout aussi difficile...

Un moment de conscience lui a permis de t'appeler à l'aide et tu as été là pour lui. Il a de la chance de t'avoir. Vouloir l'épauler dans sa démarche est tout à ton honneur.

J'espère que cette thérapie va lui faire du bien et oui, un retour sur ses rdv peut être utile et intéressant. Je ne connais pas d'autres solutions d'aide mais je me disais que l'hypnose pourrait être tentée ? L'acupuncture ? Pourquoi pas essayer les médecines alternatives ? À creuser...

Bon courage à toi.

@Nanani

Effectivement, tant que ton mari n'est pas rentré, il est difficile d'avancer. Pour la confiance perdue, il va falloir être patiente je pense car c'est notre point commun à toutes ici : le mensonge qui a tout détruit dont cette confiance qui s'est brisée en mille morceaux. Il faut donc essayer de les recoller un à un et évidemment, cela prendra beaucoup de temps. Il faut des preuves, des avancées, des changements notoires pour que l'on puisse à nouveau leur redonner notre confiance.

À vous toutes : soyons conscientes de la chance qu'ils ont de nous avoir. Nous les aimons et essayons de les sortir de cet enfer. Nous essayons de trouver de l'aide pour que leur vie et la nôtre redevienne meilleure et comme avant, sans cette saloperie.

Je pense bien à vous toutes, à ce combat que nous menons. Soyons fortes et courageuses et surtout ne nous oublions pas dans toute cette histoire car il faut bien se dire que l'on n'a rien demandé.

Barbanao - 27/08/2024 à 10h30

@Aboutdesouffle

Merci pour ces mots qui me réconforte. Etre là pour lui je ne vois pas comment il pourrait en être autrement, je le lui ai promis et le lui promet à nouveau chaque jour.

Je ferai alors un retour de son avancement, des solutions alternatives que nous avons essayé, quelques soient les résultantes. Si l'on veut pouvoir tenir toutes autant que nous sommes, nous nous devons l'honnêteté.

Les nuits sont dures par ici et les humeurs changeantes, voilà 4j qu'il n'a rien pris, du moins.. Je l'espère. Obligé de contre balancé avec du xanax mais je garde ordonnance et médicaments avec moi.

Malheureusement il y a toujours la partie boulot où chacun de nous sommes seuls et son dealer est sur la route.. Je ne peux qu'espérer, vous lire me réconforte et m'avez aidé à en parler à des proches.

Merci à toi, merci à toutes,
J'ai pour habitude de dire que l'amour en vaut la peine mais ces mots résonnent de trop pour le moment alors je vous direz seulement de ne pas vous oubliez vous aussi. Remplir le vase de l'autre de notre amour ne peut être fait que si nous remplissons d'abord le notre.

Courage,
Barbanao

Profil supprimé - 02/09/2024 à 20h39

Salut aux nouvelles arrivantes sur ce fil de discussion,

Je suis tellement désolée de lire ces nouveaux témoignages et me dit que nous devons être finalement vraiment nombreuses sur cette planète à vivre ce genre de situation. Et dans la grande majorité nous sommes des femmes, ça pose question…
Pour le côté faire confiance à un toxicomane: non et non jamais tant qu’il consomme. Je m’en suis rendue compte avec mon mari, je l’ai cru des tonnes de fois et juste après tomber de bien haut. Il faut se dire que ce n’est pas la personne qui parle mais une personne sous influence d’un produit donc je n’écoute plus les excuses de mon mari, c’est fini. Ça a failli me rendre folle. Je pense qu’il faut vous fier aux actes, aux faits à ce que vous voyez sous vos yeux (comportements ou preuves) votre premier instinct sera toujours le bon, faites vous confiance. Pendant un moment j’ai même tenue un petit mémo ou je notais mes impressions, ses attitudes, les preuves. Cela m’a aidé à ne pas oublier ce que je voyais, à ne plus me noyer dans ses paroles et rester dans le juste avec moi même.
Et puis j’aimerais rajouter que l’isolement est encore plus dur à supporter. N’hésitez pas à prendre vite contact avec des professionnels, à en parler à vos proches. N’ayez pas honte, si je tiens encore aujourd’hui c’est grâce au soutien incommensurable de nos familles, de nos amis et certains m’ont beaucoup étonné en bien dans leur réaction. Les gens sont en majorité bienveillants et parfois finissent par se livrer sur des histoires similaires d’addictions. Aujourd’hui j’ai un grand réseau de soutien qui s’est créé au fil des craquages et du temps et je ne regrette absolument pas d’en avoir parler car cela m’a permis de prendre beaucoup de recul et certaines personnes ont pu me dire parfois « mais enfin là il abuse, ne te laisse pas faire ».
Cela me fait mal au cœur de savoir certaines d’entre vous seule dans cette épreuve qui est tellement douloureuse à supporter. Vous allez finir par vous écrouler, vous détruire à votre tour, ce n’est pas vous la personne addicte et vous ne pourrez pas le sauver de cette addiction, seul votre conjoint pourra le faire.

Fritex,
Merci pour tous ces mots.
J’ai essayé les discussions avec mon mari en parlant de mes ressentis mais cela lui passe totalement au dessus … malgré qu’il dise qu’il s’inquiète pour moi, dans les faits il est totalement centré sur lui et ne fait pas tellement attention à ma santé, mes angoisses etc… je pense que sa drogue le bascule dans un autre monde où tout s’apaise pour lui mais c’est ailleurs que dans le mien malheureusement et ce n’est pas la réalité …
Et ce que tu me décrit est donc bien lié à la drogue. Finalement le fait de ne plus lui parler de rien parceque cela ne l’intéresse plus contribue à nous éloigner d’eux. On fait quelque part le deuil de la complicité et

l’homme qu’on a aimé au départ, c’est dur mais j’ai fini par accepté que tant qu’il ne stopperai pas cette drogue notre relation de couple ne serait plus jamais comme avant. Maintenant j’espère juste pouvoir le retrouver un jour… est ce possible ? Ou est ce que cela laisse trop de séquelles ? Et effectivement j’ai également remarqué des pertes de mémoire, assez légères.
Pour les nouvelles:
J’ai surpris mon mari à consommer dans notre maison alors que nous avions remis les compteurs à zéro et qu’il m’avait promis après une descente d’arrêter complètement, de ne plus me mentir. La goutte de trop ! Suite à cela et grâce au soutien sans faille de nos familles, nos amis. J’ai pris la décision de lui dire stop, je te quitte, tu pars de la maison et ne reviens que si tu as complètement arrêté. Ça été une décision très lourde à prendre, je l’aime et j’aime nos moments en famille plus que tout. Mais il y a eu un élément déclencheur après avoir discuter avec mon médecin traitant celui ci a voulu faire un signalement pour situation préoccupante envers les enfants. Et il faut savoir qu’en sachant la situation nous pouvons être accusée de non assistance à personne en danger dans l’histoire. Mes enfants aux services sociaux ? Hors de question ! Sachant que j’ai toujours tout fait pour les protéger. Mon médecin a compris que des démarches était effectuées, qu’il avait commencé à se soigner, que je protégeais mes enfants et j’ai même tellement au peur que je lui ai dit que mon mari ne partageait plus nos espaces communs.. (ce qui n’était pas encore le cas). Pour toutes ces raisons il a fallu que je lui dise de partir en constatant qu’il ne respecterais de toute façon jamais les limites fixées. Voilà plusieurs jours que nous ne vivons plus ensemble sous le même toit. Nous avons expliqué aux enfants que papa était en dépression et que maman était fatiguée donc papa partait voir des médecins et reviendrait lorsqu’il irait mieux. Il y avait tellement de tensions que cela a été bénéfique pour les enfants. Le fait qu’on en parle, et de mettre des mots sur tout ce qui se passait sous leurs yeux. Nous gardons bien sûr des temps où il voit ses enfants mais en dehors.
Les premiers jours ont été très durs et très triste mais j’ai dû garder le sourire pour les enfants et aujourd’hui je dois dire que je me sens plus apaiser. Plus d’angoisse que mes enfants soient en contact avec cette drogue, plus de tensions à la maison, plus de légèreté avec mes enfants (même si je continue à avoir peur pour l’avenir et regrette cette vie de famille qui était tellement agréable avant cette drogue) De plus j’ai passé le relais à sa famille et a des amis pour tout ce qui est accompagnement. Je lui ai demandé de ne revenir que s’il est soigné donc je ne veux plus lui mettre de pression, il le fait s’il en a réellement envie. Je ne peux plus rien pour lui, je dois me reposer et reprendre de l’énergie pour les enfants.
J’ai appris qu’il avait de nouveau menti à ses proches et consommait encore, rien de surprenant, je vis cela depuis 8 mois donc je m’y attendais à ce que ce ne soit pas magique du premier coup. Mais voilà même en le quittant et le privant de sa vie de famille, qui est son seul intérêt dans cette vie. Cela ne suffit pas. Il va sûrement se faire hospitaliser… à voir ce que cela donne…

Beaucoup de courage à toutes, il faut être terriblement forte pour supporter tout cela …j’ai une pensée pour chacune d’entre vous

01012024 - 08/09/2024 à 20h36

Aboutdesouffle11,

Bravo pour ton courage. C'est vrai que ce que tu vis est triste et malheureux mais tu as su t'écouter, prendre la bonne décision et agir dans l'intérêt de tes enfants et le tien.

Comment a-t-il pris la nouvelle au moment de l'annonce de votre séparation ? Comment va-t-il aujourd'hui ? A-t-il accepté de se faire hospitaliser ? Où vit-il : chez des amis, en famille ou seul en location d'appartement ?

Comme tu l'as dit, les choses se sont apaisées depuis cet événement et cela ne m'étonne pas. Tu en avais réellement besoin et tes enfants aussi. Tu as fait le bon choix et je ne peux que t'encourager et t'envoyer plein de forces pour tenir dans cette épreuve si douloureuse. Mais tu es déjà très forte, tu as tenu beaucoup de temps dans cet environnement toxique. Il fallait y mettre un terme, heureusement que tu es bien entourée.

C'est indispensable pour surmonter un quotidien aussi difficile.

Tu as fait tout ce que tu as pu, il n'y a aucun regret à avoir. Maintenant, tu n'as plus qu'à attendre qu'il ouvre les yeux, qu'il se remette en question et qu'il décide enfin de reprendre sa vie en main en acceptant de se soigner.

Je vous souhaite que tout rentre dans l'ordre dès que possible et que vous viviez de nouveau en famille dans un futur proche afin que tout ça soit un mauvais souvenir.

De mon côté, il y a aussi eu du changement. Pour une fois, il ne m'a pas menti : il n'en a plus et n'en a pas racheté. Évidemment, je reste sur mes gardes et suis très prudente dans ce que j'écris car je ne suis pas à l'abri de découvrir que je me trompe complètement mais les faits sont là. Il est dans un état de léthargie extrême. Il dort beaucoup et n'a aucune énergie.

Malheureusement, il y a le revers de la médaille : il compense par la boisson. Un matin, je l'ai découvert une bouteille à la main, juste avant de partir au boulot (en moto en plus). J'ai trouvé un nombre incalculable de bouteilles vides dans le garage : du rhum, du whisky, des bières.

Le soir, on a eu une discussion. Il m'a avoué qu'il buvait des petites gorgées le matin pour lui faire passer l'envie de prendre de la came et idem le soir. Je me dis qu'il doit aussi boire la journée au boulot mais il me dit que non... Impossible de le croire sur parole évidemment.

Pour résumer : avant, il buvait et prenait de la came en même temps et maintenant, il a réduit la coke et il s'aide de l'alcool pour tenir. Il sait que ce n'est pas une bonne idée mais il ne peut pas arrêter les 2 en même temps. Il veut faire ça progressivement, c'est-à-dire arrêter d'abord la cocaïne puis, dans un 2ème temps l'alcool. Je lui ai dit que je trouvais ça vraiment dangereux, que c'était une mauvaise idée et qu'il devra se défaire de cette 2ème addiction par la suite. Il le sait mais c'est comme ça qu'il compte faire.

De nouveau, je suis impuissante face à cette situation. Je commence à me dire que je dois accepter ses décisions malgré ma désapprobation. Je me donne encore du temps car s'il arrive vraiment à arrêter la coke, ce sera une immense victoire. Mais je sais aussi qu'à la moindre contrariété, au moindre coup dur, il basculera de nouveau. Il l'a dit lui-même : il est sur un fil. Soit il parvient à arrêter seul, sans aide, soit il retombe dans cette merde.

Sachant que la rechute fait partie du sevrage, je m'attends dans les semaines ou mois à venir à revivre cet enfer. Il faudra encore faire preuve de patience et accepter d'en passer par là. Vivre au jour le jour, voilà la seule façon d'avancer pour moi actuellement.

Je te souhaite plein de courage pour la suite en espérant avoir de bonnes nouvelles de ta part prochainement.

Nanani - 09/09/2024 à 08h48

@Aboutdesouffle

(c’est contradictoire parce que pour moi tu es une bouffé d’air frais)

Merci pour tout tes conseils avisés et ton soutien.

Je suis peiné de lire toutes ces situations, sommes bien plus qu’on ne le crois à vivre ce cauchemar… Beaucoup de courage à nous toutes, mais surtout faire ce qu’il y’a de mieux pour nous, il en va de notre santé physique, mentale et celles de nos enfants si il y en a.

De mon côté, mon mari est toujours en centre de rééducation, il retrouve l'usage de sa jambe, c'est plus compliqué pour son bras gauche.

Il a demandé une permission pour ce week end que j'appréhende car lors de la découverte il était déjà hospitalisé.

Il s'excuse quotidiennement pour tout le mal qu'ils « nous » a fait moi et les enfants mais ce là ne change rien.
Il est plein de belles résolutions mais comme je lui répète on ne sera cela que lors de sa sorti définitive.

De mon côté, je ne le fais pas d'illusion et lui est donné 1 an pour me prouver que tout cela est derrière.

En attendant, je me prépare à la séparation qui pourra arriver à tout moment et ce au moindre doute.

On a qu'une seule vie et aussi triste que cela puisse être, il est hors de question de la sacrifier car ça n'en vaut pas la peine…

Je vous envoi à toutes de bonnes ondes et plein de courage, nous sommes des battantes ????

Profil supprimé - 24/10/2024 à 22h30

Bonsoir 01012024 et Nanani,

Un grand merci pour vos douces paroles qui m'ont bien aidé. Je suis désolée d'avoir mis autant de temps à vous répondre, ce n'est pas faute de penser à vous et à votre combat.
J'aimerais savoir comment vous allez toutes les deux ? Est ce qu'il y a eu du changement, de l'évolution de votre côté ?
Celles qui avaient également livrer d'autre témoignages, comment allez vous aujourd'hui ?

01012024,
Quel courage tu as, tu fais preuve d'une empathie envers ton mari qui est juste incroyable. Et d'une patience extrême.
Je suis bien d'accord avec toi que la solution alcool pour s'aider à se sevrer de la cocaine n'est vraiment pas l'idéal. Cela montre bien qu'il est « bloqué », il a besoin d'un produit pour continuer à vivre. Cela n'est vraiment pas sain, il ne peut pas remplacer un produit par un autre. Il a besoin d'aide. Comment as t il fait pour continuer à travailler avec cette période de sevrage ? Personne ne s'est rendu compte de son état au travail ou dans votre entourage? Ton mari a peut être accepté de l'aide professionnelle depuis ? Je l'espère en tout cas ..
Comment vas tu aujourd'hui ? Et tes enfants ?
Mon mari se fait hébergé chez un ami qui est sain et en dehors de toutes addictions. La nouvelle de la séparation pour lui a été un gros choc, il s'est senti vraiment mal mais cela ne l'empêche pas de remonter moralement même si je sais que la consommation est là pour « l'aider » à passer ce cap. Aujourd'hui je ne veux plus que ça soit mon problème, qu'il soit maître de ses propres décisions sans nous impacter. Il a compris que sa consommation est un gros problème pour moi et qu'il n'a aucun autre choix que de stopper totalement pour revenir. Je pense que cet événement était indispensable pour sa prise de conscience, sinon cela aurait encore durer pendant des années et j'aurai probablement sombrer avec lui. Il a donc entamer tout un tas de démarche et se fait hospitaliser dès lundi. C'est un gros soulagement pour moi car il sera pris en charge par des personnes compétentes et qui savent très bien comment s'y prendre avec cette addiction en particulier. J'espère que cela fonctionnera.

Nanani,
Ça m'a beaucoup touché ce que tu as dit sur mon pseudo. C'est très poétique !

Comment vas tu également ? Et j’aimerais savoir comment s’est passé ce week-end de permission que tu appréhendais tant ? Peut être que ton mari est complètement revenu à la maison depuis ?
Je comprends tellement que tu prennes du recul par rapport à toutes les excuses que te fait ton mari. Tu te protège et tu le fait bien. Tu as besoin de temps et ne peut pas lui sauter au cou. Ça sera à toi seule de juger si c’est pardonnable ou non, tous les pardons du monde ne changeront rien.
As t-il eu une prise en charge particulière pour son addiction ? Au moins tu peux être quasi certaine que la phase sevrage pour lui s’est passée à l’hôpital, reste à tenir dans la durée, ne pas rechuter. Ne plus te mentir. Il n’a plus le choix maintenant, tu as été ferme avec lui.
C’est très courageux à toi de l’avoir re accueilli dans votre foyer familial malgré tout ce que tu as découvert. J’espère de tout cœur que chacun a retrouver ses marques et toi en particulier car comme nous toutes, tu restes celle qui porte, qui subit le plus la situation et à qui l’on demande de faire encore plus d’effort.

J’espère avoir de vos nouvelles, bonne suite à vous ..

Nanani - 28/10/2024 à 00h04

Bonsoir Aboutdesouffle

Ravi d’avoir de tes nouvelles même si tout n’es pas au beau fixe…
De mon côté mon mari est rétabli, il est sorti de rééducation il y’a de cela 2 semaines.

Il n’a rien consommer depuis presque 4 mois et dit ne pas vouloir recommencer étant donné les conséquences que cela a eu sur sa santé.

L’ambiance à la maison est très lourde pour moi comme pour les enfants, la vérité est que je n’ai plus grands choses à lui dire si ce n’est répondre quand il me parle.
Je ne reconnais plus l’homme avec qui j’ai vécu toutes ces années dont plus de la moitié avaient pour fondement le mensonge, la ruse, la tromperie etc…

On a discuté plus d’une fois, je n’ai que des excuses, il demande pardon mais cela ne suffira pas.
Du côté de la famille et des amies on me dit d’y aller doucement qu’il est encore faible, pas totalement sur pied…

Quand est-ce qu’on prendra en compte mon choc à moi, ma santé mentale, ma santé physique (j’ai perdu 15 kg)

Cette étape là nous ne la passerons pas, je n’en ai pas la force, c’est la fin de notre histoire malheureusement.
Je me prépare petit à petit à déménager et retrouver ma paix, mon bonheur, j’emmène les enfants avec moi, je pense être parti pour le mois de janvier.

En attendant, je l’aide comme je peux dans l’organisation de ses rdv, prise de médicaments.

Voilà le fin mot de l’histoire, je me choisi moi et les enfants.

Beaucoup de force et de courage à vous, j’espère vraiment que tout rentrera dans l’ordre pou vous.

Profil supprimé - 28/10/2024 à 09h18

Nanani,

Que l’entourage te dise d’y aller doucement je trouve ça très dur avec toi. Enfin lui n’y est pas allé

doucement avec toi?
Par ailleurs, c’est bien facile d’émettre un avis quand on est en dehors de toute cette histoire. Tu as perdu 15 kg ? Ton état physique et émotionnel a déjà trop souffert.
Au diable les avis des uns et des autres, seulement le tien compte dans cette histoire car toi seule sait si tu es en capacité ou non de continuer à subir, te relever, vivre dans cette situation et comme tu dis au delà de la consommation il y a le couple à réparer, refaire confiance, aimer cet être qui nous a trahi. Ton choix est fait et c’est le plus juste que tu puisses faire, tu te respecte car tu t’es écouté. Tu peux être fière de toi, je te trouve très courageuse. Tu veux être heureuse et c’est le plus beau cadeau que tu puisses faire à tes enfants. Ton mari a décidé de prendre un chemin, tu décides d’en prendre un autre. Tes enfants auront une maman épanouie et leur papa va se relever s’il le souhaite aussi. Je trouve que l’entourage et notre propre compagnon ont un peu trop tendance parfois à nous mettre dans ce rôle de « saveuse » « infirmière » comme si tout reposait sur nos épaules, cela m’étouffe parfois. Seule la personne elle-même peut se sortir de cette dépression, nous aurions beau tout mettre en place autour de lui pour l’aider, ça ne suffira pas. Chacun doit trouver ses propres ressources. C’est d’ailleurs ce que tu es en train de faire, tu sais ce qui est le mieux pour toi. Je te souhaite plein de courage pour le déménagement et l’organisation de cette nouvelle vie et te souhaite plein de bonheur surtout

01012024 - 30/10/2024 à 21h48

@Aboutdesouffle,

Je suis contente d'avoir de tes nouvelles. Je pense souvent à toi, à ta situation, je me demandais ce que tu devenais. Grâce à toi, ton mari est sur la bonne voie, tu as pris la bonne décision : il t'a fallu beaucoup de courage mais cela te prouve aujourd'hui que tu as agi pour son bien et pour le tien. Il prend conscience petit à petit de la gravité de la situation et du fait que lui seul peut agir pour que les choses changent.

De ton côté, tu peux enfin penser à toi et à tes enfants sans être dans l'angoisse de ce qu'il peut faire dans ton foyer que tu ne puisses cautionner. Les choses avancent et évoluent dans le bon sens. Rien n'est gagné mais au moins, il y a du positif et du changement, c'est tout ce dont tu avais besoin.

Comment vont tes enfants ? Comment vivent-ils l'éloignement avec leur père ? Savent-ils qu'il est hospitalisé ? Comment s'est passée l'entrée à l'hôpital pour ton mari justement ?

@Nanani,

Quelle force et quel courage ! Les difficultés de la vie rendent parfois encore plus fort, c'est vrai mais affronter ce que ta famille te dit, cela rajoute une épreuve de plus à relever.

Quand est-ce que l'on tiendra compte de la réelle souffrance de l'entourage proche ? À savoir des compagnes qui subissent au jour le jour le comportement toxique de leur compagnon ?

Tant que les personnes ne vivent pas ce que nous vivons, elles ne comprendront pas. Être dans ce quotidien est inimaginable pour ceux et celles qui ne le supportent pas dans leur vie de tous les jours. C'est malheureux mais c'est comme ça. À part expliquer, dialoguer, communiquer, il n'y a pas grand chose à faire...

N'ont-ils pas vu que tu n'avais pas le moral, que tu avais perdu beaucoup (trop) de poids ? En tout cas, je ne peux que te souhaiter, à toi et à tes enfants, le meilleur, tu le mérites tellement.

Concernant ma situation, mon conjoint n'a, semble-t-il, pas replongé (sauf preuve du contraire, je reste toujours très prudente). Néanmoins, il continue de compenser par l'alcool (mais il est impossible pour moi de savoir quelle est sa consommation exacte) et il prend également du sniffy (c'est une poudre énergisante

contenant de la créatine, de la caféine et de la taurine entre autres). C'était en vente libre mais ça ne l'est plus. Ça se prend de la même façon que la cocaïne. L'importance du geste est là et semble pour l'instant être une façon pour lui de faire son sevrage. C'est comme ça qu'il a pu continuer de travailler même s'il a quelques coups de mou...

Évidemment, je ne cautionne pas mais puis-je lui demander d'arrêter tout d'un coup ? Dois-je le laisser compenser le manque de cette façon ? Nous le savons toutes mieux que quiconque : impossible de forcer un addict à se soigner. Malheureusement, mon conjoint n'est toujours pas dans cette démarche-là.

Pour être honnête, je suis complètement perdue. Je ne sais pas ce que je dois faire. Je devrais me réjouir de voir qu'il a arrêté cette merde et pourtant je n'y arrive pas. Peut-être parce-que je sais qu'il a besoin de remplacer ça par autre chose et même si c'est toujours mieux que la cocaïne, ça ne me convient pas.

Combien de temps cela va-t-il durer ? Se rendra-t-il compte un jour qu'il a besoin d'aide psychologique et/ou médicale pour s'en sortir ? Suis-je trop pessimiste en pensant qu'il ne s'en sortira pas seul ? Voilà les questions qui me tarraudent et me torturent l'esprit au quotidien...

J'intériorise beaucoup car le dialogue est difficile avec lui. Heureusement, nous pouvons quand-même en parler de façon sereine mais je ne me sentirais jamais tranquille tant qu'il n'aura pas complètement tourné la page (c'est-à-dire tant qu'il compensera). Je ne sais vraiment pas si nous arriverons à nous relever de cette épreuve car je ne sais pas d'où j'en suis de mes sentiments... La confiance entre nous a disparu et ne reviendra peut-être jamais plus...

Mes filles vont bien : tant que l'ambiance entre nous 2 est bonne, tout va bien. Elles subissent beaucoup moins la situation car les choses se sont apaisées à la maison. Je continue à me raccrocher à elles : c'est grâce à leur amour que je garde la tête hors de l'eau.

Je vous souhaite plein de force, de courage et surtout beaucoup de bonheur pour la suite...

lolita00397 - 02/11/2024 à 21h27

Bonjour à toutes !

je lis des discussions de ce genre depuis des heures sur ce site... à vrai dire je n'ai pas encore la force de parler de ma situation mais elle n'est pas similaire à la votre. J'ai 23 ans , je ne vis plus avec lui et d'ailleurs c'est même mon ex à l'heure actuelle. toutefois ce n'est pas pour ça que je vais bien, ni mieux, ni que je ne m'inquiète plus, j'ai vu ma vie à ses côtés et j'ai peur de ne jamais le remplacer. pourtant Il m'a fait vivre l'enfer et je n'ai jamais cessé de l'aimer. Il a 25 ans et prend de la cocaine depuis plus de 6 ans. Je le retrouve dans beaucoup de choses que j'ai lu.

je suis surtout là pour savoir si vous connaissez qqn qui a réussi à s'en sortir... quand je lis vos posts et que je compare avec la situation de mon ex, il est TRES loin d'avancer rien qu'un peu. tout le monde est désemparé autour de lui et moi je n'ai jamais cessé d'aider même sans être en couple avec lui mais là je ne peux plus.

Tous les jours je prie pour qu'il s'en sorte et qu'un jour a nouveau je puisse imaginer un avenir avec lui mais en lisant tout ce que j'ai lu j'ai l'impression qu'il est en quelque sorte condamné à vie même s'il devient clean je sais que ce démon reste souvent présent en cette personne.

J'ai hâte de vous lire en éspérant que ça soit de bonnes nouvelles

toutes mes pensées vous accompagnent

Nath1970 - 13/05/2025 à 19h01

Bonjour,
Moi, en 34 années de vie commune, j'ai trouvé ou surpris mon conjoint avec de la cocaïne. Moi aussi, il a menti à plusieurs reprises, m'a promis au début qu'il arrêterait tout seul ou au narcotique anonyme. Je suis certaine qu'il n'y a jamais été. Et après plus de 25 années, j'ai toujours douté qu'il consommait, mais pas de preuves concrète jusqu'en février 2024 où je l'ai vu "sniffé" trois lignes. Je l'ai quitté 2 mois mais je suis revenue en espérant qu'il comprenne mais jamais demandé d'arrêter sauf de me dire toute la vérité et transparence. Ce qu'il n'a pas fait. Je ne connais rien à cette drogue, mais maintenant que j'ai lu... j'avais tout devant les yeux. Isolement, alcool de plus en plus souvent, moi aussi faisait des ménages excessifs dans notre garage le soir, insomnie, cigarettes en plein milieu de la nuit, jeux solitaire au cellulaire. Tout, tout pour être seul. Perte d'appétit par moment, rage de bouffe par moment, dormir toute la journée du samedi et impossible de se planifier quelque chose. Ne veut plus aller en vacances plus d'une semaine à la fois. les disputes, les crises de colère, les sautes d'humeur..etc. et le 29 novembre 2024, j'ai trouvé un sachet de cocaîne dans les marches. Je l'ai quitté et je me suis achetée une maison. J'ai des jumeaux. Fils de 22 ans. Un fils habitait avec lui jusqu'à ce qu'il s'achète une maison et l'autre vit avec moi. Mais cela fera presque 6 mois que je suis partie et je m'ennuie tellement de lui. Pourquoi ?????? j'ai perdu mon meilleur ami. Il n'a jamais essayé de me retenir, n'a plus écrit de lettes d'excuses, rien.. il a choisi la drogue au lieu du couple. Je suis anéantie. Et vous, où en êtes-vous ?