© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Addiction cocaïne de mon conjoint

Par Profil supprimé Postée le 20/07/2024 03:08

Bonsoir, 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. Ce 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 l'intention que l'on ait une discussion mais très franchement, je suis dans une impasse et j'ai vraiment besoin d'aide.

Mise en ligne le 23/07/2024

Bonjour,

Nous sommes sensibles à ce que vous traversez. Vous avez déployé beaucoup d'énergie et de patience pour accompagner au mieux votre conjoint vis-à-vis de son addiction. Après la colère (tout à fait légitime), vous avez su faire preuve de compréhension et de soutien.

Malheureusement, il semble que votre conjoint ne soit pas encore prêt à se détacher de la cocaïne. Comme l'a évoqué l'infirmière du centre, il trouve peut-être plus de bénéfices à consommer que d'inconvénients. Il semble être dans une phase d'ambivalence où il est tiraillé entre les avantages de sa consommation (se sentir moins mal, contre-carrer la fatigue...) et la nécessité d'arrêter. C'est la raison pour laquelle il est réticent aux propositions des professionnel-le-s, qui visent pourtant à apprendre à gérer sa consommation.

Une démarche d'arrêt est souvent marquée par des hésitations et des tâtonnements, surtout au début. Peut-être a-t-il besoin de plus de temps pour explorer ce processus d'arrêt, pour l'expérimenter seul et se confronter à ses propres limites. Ce genre de démarche est souvent lent et non linéaire (avec des hauts, des bas, du surplace). Il peut y avoir des victoires, des retours en arrière, des avancées, des reconsommations, du découragement, des sursauts de motivation... Cela prend du temps.

Le rythme et la temporalité du parcours de votre conjoint lui appartiennent, et cela ne vous empêche pas de beaucoup souffrir de la situation.

Nous relevons que les conséquences des consommations de votre conjoint impactent non seulement votre couple (perte de confiance, mensonges), votre famille (difficultés à assumer son rôle de papa, contrat non respecté) mais aussi votre santé (sommeil, moral...).

Il est vrai qu'en tant que compagne, face à cette situation compliquée, il est possible de soutenir et d'encourager votre conjoint dans sa démarche (ce que vous avez entrepris déjà depuis plusieurs mois). Néanmoins, il n'est pas possible de faire davantage. Vous faites déjà énormément, et ce en dépit des répercussions sur votre vie à vous.

Les proches et les professionnels n'ont pas de prise sur la démarche de soins. On peut accompagner, épauler, soutenir... Mais personne n'a le pouvoir d'agir hormis la personne elle-même (votre conjoint). C'est cela qui peut générer énormément de frustration ou de découragement, pour l'entourage. Vous n'êtes pas responsable du cheminement de votre conjoint.

En revanche, vous êtes responsable de votre bien-être à vous. Vous avez apporté beaucoup à votre compagnon. Vous avez fait des concessions, et essayé de mettre en place des limites. Malheureusement, il ne semble pas en mesure de les respecter. Comme vous l'avez dit avec justesse: vous vous sentez impuissante, et vous avez besoin d'aide.

Il est très important de prendre en compte vos besoins, de les verbaliser auprès de votre conjoint, et de faire en sorte d'y répondre. Si votre compagnon n'est pas en capacité de prendre soin de vous pour le moment, c'est à vous de prendre soin de vous. Peut-être qu'aujourd'hui, la priorité, c'est vous.

Cela ne signifie pas le laisser à son sort, mais plutôt de prendre un peu de recul vis-à-vis de cette situation, et d'essayer de vous préserver au maximum (en apprenant à lâcher-prise sur la démarche de votre conjoint, en privilégiant les actes plutôt que les promesses, et en faisant passer vos besoins et ceux de vos filles avant les siens, par exemple).

Pour apprendre à vous sécuriser émotionnellement, vous pouvez être accompagnée par des professionnel-le-s. Si votre conjoint n'y trouve pas son compte, vous pouvez vous y trouver un soutien et une écoute bénéfiques. Cela vous permettrait de vous sentir moins isolée face à cette situation éprouvante, et d'avoir des conseils pratiques pour prendre soin de vous.

Vous pouvez vous rapprocher de l'équipe du centre que votre conjoint avait contacté. S'il s'agit d'un CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), les équipes accompagnent gratuitement et en toute bienveillance l'entourage des consommateurs, même si ces derniers ne sont pas suivis. Si vous préférez vous rapprocher d'un autre centre, n'hésitez pas à nous recontacter afin que l'on recherche ensemble l'espace le plus adaptés à vos besoins.

Il existe également des groupes de parole réservés aux proches de consommateurs. Il s'agit de Nar-Anon, une association fondée par et pour l'entourage des personnes qui consomment des drogues. Il est possible de participer aux réunions de soutien en présentiel (selon vos possibilités), ou bien en visio. Cela vous permettrait d'échanger directement avec des personnes confrontées plus ou moins aux mêmes difficultés que vous.

Nous ajoutons leurs coordonnées en fin de réponse, ainsi que les articles de notre site internet consacrés à la douloureuse posture de l'entourage.

En cas de besoin, nous restons disponibles. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, par téléphone entre 8h et 2h (horaires de France métropolitaine), au 0 800 23 13 13. N'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe.

Nous vous envoyons tous nos encouragements.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Il ne veut pas arrêter, que faire ?
- Comment aider un proche ?
- Nar-Anon