© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Peut-on réellement s’en sortir?

Par Charliiie Posté le 08/08/2024 à 21h37

Je suis fatiguée de la situation. J’ai besoin de vider mon sac et peut-être avoir des avis.

Mon mari consomme depuis deux ans environ. Il y a eu des moments d’abstinence, des hospitalisations et un suivi en service externe.
Hélas il y a aussi eu des rechutes. Cela fait partie du processus et j’ai toujours essayé de le soutenir et rebondir sur les rechutes pour rappeler l’importance du suivi. En effet, il accroche peu et manque souvent ses rdv.

Jusqu’ici j’étais compréhensive mais j’arrive un peu au bout du rouleau.
Il a toujours une bonne excuse de ne pas aller aux rdv mais ses excuses ne tiennent pas la route (je donne pas trop de détails mais par exemple l’excuse « j’ai pas le temps pour ça » alors qui il l’a pour autre chose…).
Il dit qu’il veut arrêter mais je ne vois rien qui se met en place.

Par ailleurs, il me reproche souvent ses rechutes à cause de mon comportement. En effet, j’admets être en colère parfois et donc désagréable, il arrive aussi que je ne suis pas tjs très sympa mais j’en ai un peu assez de le préserver et marcher sur des œufs tout le temps sous prétexte qu’il risque de rechuter.

Enfin, j’arrive un peu à un point de non retour et il le sens je pense.
Au lieu que ça l’arrête, il continue de consommer et ose dire que si je pars il s’enfoncera encore plus. Ce qui me fait culpabiliser et me cause beaucoup de peine. Mais à peine quelques heures après, c’est reparti dans la Conso…

Je suis perdue et épuisée par la situation. Évidemment je passe les détails des difficultés rencontrées et des répercussions sur notre vie mais je pense que vous savez sûrement (mensonges, paranoïa, absences, sautes d’humeur, dépression lors du sevrage, etc).

Autant dire aussi que la communication est compliqué et peu constructive (souvent à sens unique et pas toujours dans un état pour une vraie prise de conscience)

6 réponses

---

hedenne88 - 11/08/2024 à 15h12

Bonjour Charlie, je suis un ancien toxicomane, votre compagnon devrait se faire aider dans une structure ou il a des psy vous ete pas une pros il ne faut pas inverser les roles ces lui qui a un souci avec. la drogue pas vous prenait de la distance ne sombrer pas avec lui prenait soin de vous je vous souhaite beaucoup de courage

il y a une vie apres la drogue mais cela reste un combat de tout les jour.s pour moi .

01012024 - 12/08/2024 à 09h38

Bonjour Charliiie,

Je me retrouve complètement dans ton témoignage.

Malheureusement, je ne pense pas pouvoir t'aider car je vis une situation semblable à la tienne avec mon conjoint qui consomme de la cocaïne depuis aussi 2 ans. L'ayant découvert tard (en janvier), il a pu consommer sans problème, à la maison, en ma présence et celle de nos enfants sans que je ne le sache.

J'y pense tous les jours, cela pollue mon esprit et ma vie quotidienne. Depuis que je l'ai découvert, c'est l'enfer : disputes, soupçons, plus du tout de confiance, espoirs suivis systématiquement de désillusions.

Il a fait une tentative de suivi (2 rdv avec une infirmière dans un centre spécialisé) mais il a décidé que ça ne l'aidait pas donc il s'est dit qu'il allait arrêter seul (c'est ce qu'il me dit depuis janvier). Je ne vois aucune amélioration et surtout je constate très régulièrement qu'il me ment car il me dit qu'il n'en a plus ou alors très peu mais en fait, je découvre à chaque fois que c'est faux, il a en beaucoup de côté.

J'ai l'impression que ton mari est comme mon conjoint : il n'a pas suffisamment de volonté pour arrêter. Ton mari est suivi, ce qui est positif mais si celui-ci est haché, pas régulier, et sans motivation, ça ne fonctionnera pas, malheureusement pour vous 2.

Comme moi, tu ne vois pas non plus d'amélioration et bien que l'on sache que c'est long, qu'il y a des rechutes, c'est extrêmement épuisant pour nous.

Afin d'éviter les disputes, je fais comme si de rien n'était mais ce n'est pas la solution, je le sais, car de son côté, ça l'arrange, il consomme comme il veut quand il veut. Ça lui convient mais moi non. Je ne sais vraiment plus quoi faire.

Quand tu dis qu'il te reproche ses rechutes, c'est tellement dur pour toi d'entendre ça... Je suis également dans la même situation car il me dit que si j'en parle tout le temps, si je suis constamment sur son dos, il n'y arrivera pas mais si je ne dis rien et que je laisse faire, il continuera également donc où est la solution ?

Je culpabilise aussi et je pense que je suis en partie fautive de sa consommation (il me l'a dit). Je me dénigre et me déteste car j'ai l'impression que tout est de ma faute.

La communication entre nous est, tout comme votre couple, très difficile. Je n'ai plus envie d'aller vers lui et ça le peine mais comprend-il vraiment mon mal-être ? Non. Il ne veut surtout pas le voir et le rejette même car il m'a dit un jour "on dirait que c'est toi qui es plus mal que moi". Je fais donc semblant auprès de mes filles, de mes collègues et de ma famille que tout va bien mais c'est tout le contraire et je me demande combien de temps je vais tenir comme ça...

À mon avis, d'après ce que tu décris, tant que ton mari n'aura pas un électrochoc, il n'arrêtera pas. C'est exactement ce qu'a dit l'infirmière à mon conjoint lors de son 1er rdv : tant qu'il n'a pas un problème de santé, avec la justice, au boulot ou de couple, c'est-à-dire une séparation, rien ne le fera arrêter. C'est extrême, je suis d'accord, mais c'est la triste réalité.

Es-tu entourée ? En as-tu parlé à tes amis, ta famille, tes collègues ?

Je te souhaite beaucoup de courage. Nous sommes dans une situation extrêmement délicate dont l'issue est tellement incertaine qu'elle en devient plus qu'angoissante.

Virge - 12/08/2024 à 13h26

Partez fuyez !!! 12 ans de toxicomanie pour mon fils, rien n y fait. Il rejette toujours la faute sur les autres.
Moi je reste parce que c’est mon fils
Pour vous c’est un conjoint alors ne lui laissez plus de chance, pensez à vous !
Un toxicomane ment en permanence et n assume jamais ses actes…

Charliiie - 22/08/2024 à 18h25

Bonjour,

Merci pour vos réponses.

Hier soir j’ai écrit quelques lignes ici mais ma réponse n’a pas été mise en ligne (j’ai bien compris que ça avait planté).

HEDENNE88: merci et bravo pour l’abstinence, ce doit être très difficile. J’imagine que la lutte est quotidienne. Mais vous me donnez de l’espoir!

01012024: ma réponse de l’autre côté, n’a pas été publiée non plus.

Mon mari a déjà eu des hospitalisations et des aides mais il manque les rdv avec de bons prétextes (qui n’en sont pas pour moi…).
Je commence à penser qu’il manque de motivation et je doute qu’il ait réellement envie d’arrêter.
C’est difficile mais je continue de le soutenir et l’accompagner.

Moi aussi je suis accompagnée et c’est important pour tenir le oui et se poser les bonnes questions

Ingrid - 24/08/2024 à 14h07

Bonjour même calvaire avec mon conjoint je l'aime mais je lui ai donné 3 mois pour se prendre en mains sinon je le quitte

Charliiie - 26/08/2024 à 17h42

Bonjour Ingrid.

Désolée que tu vives cela aussi.

Malheureusement le processus d’acceptation d’aide est souvent compliqué et long.
La décision d’arrêter et se prendre en main appartient aux consommateurs.
Sincèrement, mon mari a déjà fait des cures pour dire de répondre aux demandes de l’entourage mais au fond de lui il n’était pas convaincu de sa démarche car pas demandeur. Au final, ça été une catastrophe, presqu’une perte de temps. Il a reconsommé le lendemain de sa sortie et ce, à deux ou trois reprises il me semble…

Après, peut-être que tu poses cet ultimatum car tu arrives au bout du rouleau?

As-tu un poste sur ce site?
Tu pourras y trouver du soutien et n’hésite pas à appeler le numéro gratuit pour recevoir des conseils.

Bon courage