

## mon mari consomme de la cocaïne

Par [marseille13](#) Postée le 14/08/2024 11:28

Bonjour Je dépose ce récit car j'aimerais avoir des retours, me sentant seul dans ce quotidien. Mon mari consomme de manière ritualisée de la cocaïne toute la nuit, une fois par semaine. Cela a commencé il y a un peu plus d'un an; tout d'abord il le mettait sous le compte de la charge de travail, à installer son nouveau service, avec des échéances à tenir. Puis finalement, c'est devenu quelque chose de ritualisé : une fois par semaine (quelques fois 2), veille de télétravail, à travailler et consommer en même temps. Nuit blanche, et à dormir pratiquement toute la journée de son TT. Il a tenté d'espacer, voire de ne plus faire de TT mais depuis quelque temps, cela ne fonctionne plus : il consomme quand même, et va au travail le lendemain. Nous avons eu différentes discussions autour de cela : il m'explique que même si ce comportement lui pose question et qu'il sait qu'il peut "abuser", finalement ça reste son moment à lui, couper de tout, à se focus sur ses tâches. Alors pour tenter de l'accompagner, on a mis des choses en place : ne pas consommer de café car il clope aussi beaucoup. Ensuite, je lui ai proposé de venir lui dire de venir se coucher à un moment donné, ce qu'il avait accepté. L'objectif était de "baliser" un horaire d'arrêt que l'on négociait. Néanmoins, malgré cela, il venait se coucher un peu après, mais cette nuit encore, il s'est relevé, et a continué toute la nuit... J'ai tenté de lui dire ce que cela impactait chez moi: inquiétudes, anxiété etc. Le cercle vicieux du process est que j'ai l'impression de ne parler que de "moi", des conséquences que ça provoque chez moi : je vis ça de manière "glauque", rejetaute, je n'arrive pas à faire comme si de rien n'était dans l'appart : il tape de la C toute la nuit, dans la chambre d'ami/bureau et moi je devrais aller dormir et le voir le lendemain "comme si de rien n'était" . Du coup j'ai l'impression que "le mettre à distance", n'est pas sympa, le punit de quelque chose dont il n'a pas le choix (conduite addictive). Puis je m'en veux car j'ai l'impression que c'est le brider dans un endroit où il se sent bien ? Je me dis que c'est une fois par semaine, donc qu'il "gère"? donc tenter d'absorber ça comme si OK, une fois par semaine on pourrait tolérer. Mais je n'y arrive pas. De fait, je me sens anxieux et coupable de ne pas y arriver, j'ai pris RDV avec une psy à la rentrée pour tenter d'aller déposer/travailler sur mon anxiété. Les nuits où je me rends compte qu'il n'est pas là, je me réveille en sursaut pensant tout de suite qu'il est peut-être mort juste à côté. J'ai pu lui partager mes angoisses de mort mais sans réel retour... J'ai besoin aussi de travailler sur cette situation : ses consos ne sont que symptômes d'autre chose, mais c'est aussi son taf à lui d'aller le travailler chez une. thérapeute (démarche qu'il a entreprise mais qu'il a mis de côté depuis quelques semaines). Des potes m'ont proposé d'aller dormir chez eux des fois, quand ça se passe. Sinon lui dire de ne pas venir dormir et de rester dans la chambre d'ami.. mais ça reste rejetaute aussi et je m'en voudrais. Ça me met très inconfortable car je ne sais pas comment me positionner : intégrer cela dans notre quotidien, en débriefer mais avec des issues incertaines car ça fait un an que ça dure? ou bien être dans des choses plus cadrées mais j'ai l'impression que c'est le punir de quelque chose. Je lui demande ce qu'il en pense,, ce qu'il ressent, etc mais il me dit que ça lui appartient, qu'il doit taffer ça ailleurs. Alors j'essaie de modérer ce que moi je ressens, mais de fait, j'ai l'impression que je ne parle que

de moi, et j'aime pas ça. Je suis dans une sacrée impasse. Je ne sais pas non plus si je suis très clair dans mes propos, car beaucoup de choses se mélangent. Je ne sais pas si cela fera écho à certain.es mais vos retours sont bienvenus. Merci

---

**Mise en ligne le 16/08/2024**

Bonjour,

Vous pensiez certainement adresser ce message à d'autres internautes pour pouvoir échanger et obtenir des retours. Cela est possible dans notre forum des discussions pour les usagers ou pour l'entourage.

Pour vous permettre de publier votre texte sur ce support, nous vous joignons le lien adéquat en bas de page.

Le support « vos questions-nos réponses » permet aux internautes d'obtenir une réponse par un professionnel de Drogues-info-service.

Ainsi, nous nous permettons de vous faire un petit retour concernant les questionnements que suscite cette situation.

Tout d'abord, l'on sent une réelle volonté de bien faire, dans une approche sans jugement et compréhensive à l'égard de votre compagnon. Et en cela, nous saluons votre démarche car elle est juste mais n'est pas toujours évidente à aborder.

Vous avez le souci d'exprimer ce que vous ressentez, sans juger votre conjoint ni le contraindre à un changement. Vous vous êtes concertés ensemble pour lui trouver des solutions aidantes. Votre positionnement nous paraît très adapté, c'est ce qu'il est conseillé de faire la plupart du temps.

En revanche, si cette situation vous fait souffrir, vous ne pouvez pas vous en vouloir, ni souhaitez être différent de celui que vous êtes. Vous aussi avez des besoins et il est important de les connaître et de les respecter.

Ce n'est pas faire acte d'égoïsme que de parler de vous ou de vos émotions dans ce contexte. Vous êtes un couple, vous cohabitez, vous interagissez, par conséquent ce qui se passe pour l'un, a forcément une incidence pour l'autre. De quelle place pourriez-vous réagir ou communiquer, en dehors de la vôtre ?

C'est pourquoi, si vous ressentez de l'inconfort, c'est que cette situation mérite d'être travaillée. Il sera important de trouver des compromis acceptables et de vous préserver face à ce qui induit du déséquilibre ou du mal-être.

Le fait de prévoir des consultations avec un thérapeute est très positif. Cela va vous permettre d'élaborer sans vous culpabiliser et contribuer à faire au mieux pour vous dans ce contexte .

Vous avez une autonomie et une marge de manœuvre à cet égard pour identifier plus finement vos besoins et limites.

De même, votre conjoint a la responsabilité de faire au mieux pour lui et d'entendre comment ses consommations impactent votre couple.

Dès l'instant où l'addiction a une répercussion sur le couple, il est également possible et légitime d'envisager une thérapie commune, par exemple.

Le fait que vous souffriez de ressentir ce que vous ressentez et d'opter pour l'option de taire vos sentiments risquent d'augmenter vos souffrances.

Ainsi, il existe dans les dispositifs spécialisés en addictologie, des consultations destinées à l'entourage. Même si votre conjoint ne souhaite pas les rencontrer, cela n'empêche en rien que vous sollicitiez un soutien, une écoute et des conseils pour vous-même.

Les consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Médecin addictologue, psychologue, infirmier constituent les équipes en Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Il peut être intéressant de les rencontrer pour compléter votre démarche psychothérapeutique car ces professionnels connaissent bien les problématiques auxquelles l'entourage est souvent confronté.

Si cela vous intéresse nous vous transmettons en bas de page un lien avec les coordonnées d'un CSAPA dans votre ville.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, n'hésitez pas à joindre nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

## Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suiv

---

### [CSAPA Le Sémaphore](#)

6 rue de Provence  
13004 MARSEILLE

**Tél :** 04 91 91 50 52

**Site web :** [urlz.fr/uH11](http://urlz.fr/uH11)

**Accueil du public :** lundi de 9h à 13h et de 14h à 19h, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 19h. (horaires modifiés en juillet et août lundi jusqu'à 18h au lieu de 19h)

**Substitution :** délivrance de méthadone tous les matins sauf le jeudi.

**Secrétariat :** lundi de 9h à 13h et de 14h à 19h, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 19h. (horaires modifiés en juillet et août lundi jusqu'à 18h au lieu de 19h)

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)