© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Quitter son conjoint addict à la cocaïne - Besoin de témoignages

Par 01012024 Posté le 16/08/2024 à 13h09

Bonjour,

Cela fait 8 mois que j'ai découvert que mon conjoint consommait de la cocaïne quotidiennement : seul, sous notre toit, au travail, partout où il va en fin de compte. Nous avons 2 filles de 4 et 7 ans.

Après de multiples promesses d'arrêt, rien n'évolue dans le bon sens, il continue et n'a jamais vraiment arrêté. Depuis ma découverte, il me dit qu'il veut arrêter mais il ne veut pas se faire aider. Il a eu 2 rdv dans un centre mais il n'a pas voulu continuer prétextant que ça ne l'aidait pas.

Ne voyant aucune amélioration, j'arrive à bout, je n'ai plus goût à rien, me sens déprimée, de plus en plus seule, triste et désemparée. Je ne sais plus quoi faire pour que les choses changent.

Me torturant le cerveau et l'esprit depuis déjà trop longtemps, je suis arrivée à la conclusion que j'ai finalement 2 solutions : ou bien je patiente encore afin de voir si son envie de s'en sortir est bien réelle ou bien je fais une pause dans notre relation afin de lui faire prendre conscience que les choses doivent radicalement changer et qu'il doit se faire soigner.

Étant en plein dilemme, j'aurais besoin de vos témoignages.

Avez-vous déjà réussi à aider votre conjoint.e à s'en sortir ?

Avez-vous déjà vécu des faits similaires avec une issue heureuse et un rétablissement complet de la personne addict ?

Au contraire, avez-vous décidé de faire une pause dans votre couple afin de faire évoluer la relation dans le bon sens ? Si oui, cela a-t-il fonctionné ?

Avez-vous quitté votre conjoint.e à cause de son addiction qui prenait le dessus sur tout le reste ?

D'avance, merci pour vos précieux témoignages.

3 réponses

Moderateur - 21/08/2024 à 10h03

Bonjour 01012024,

Je suis le modérateur et je ne vous apporte donc pas un témoignage vécu. Cependant je vous invite à lire les autres fils de discussion de conjoints d'usagers de cocaïne. Vous verrez que vous n'êtes pas seule dans vos questionnements. Vous verrez aussi que c'est une vie difficile.

Il me semble que vous espérez peut-être qu'une "pause" puisse le faire changer radicalement. C'est vrai que, parfois, la séparation sonne comme une alarme pour l'usager, qui semble alors se remettre en cause pour regagner la confiance de son conjoint. Mais comme vous le lirez dans le forum, tout d'abord cela dépend des personnes et des relations qu'ils ont avec leur conjoint au moment de la pause, et ensuite beaucoup de promesses de l'ordre de "je vais me soigner" qui font revenir les conjoints se révèlent rapidement non tenues. Mais elles ont pour effet de faire rester le conjoint qui a repris espoir.

En d'autres termes je suis en train de vous dire qu'espérer qu'une pause dans la relation fasse changer celui qui consomme n'est pas une très bonne idée. C'est une nouvelle tentative de votre part pour le faire changer mais cela ne change pas le fait que ce changement ne peut venir que de lui. Vous restez dépendante de quelque chose que vous ne maîtrisez pas.

En revanche ce qui est beaucoup plus réel et concret et qui dépend de vous c'est de décider de reprendre en main votre vie pour aller mieux. Vous le dites : vous arrivez à bout, vous vous sentez déprimée, seule et désemparée... Cette situation vous use et notamment le rapport que vous pouvez avoir avec ce qui se passe. Personne ne peut savoir à votre place si votre solution est de vous séparer de lui. Mais en tout cas si vous devez le faire faites-le pour vous et non pour le changer. Vous vous en sortirez beaucoup mieux ainsi.

La lecture des forums apporte aussi cette information que souvent, même si on envisage la séparation, on n'en n'a pas du tout envie. On aime toujours la personne, on est attaché... C'est alors compliqué parce qu'on surfe sur une mer d'ambivalences, d'espoirs et de regrets, on a du mal à prendre la décision. Il est, de fait, plus facile de vouloir "soigner l'autre" que de prendre soin de soi avant tout.

Sachez qu'il est possible de "prendre soin de soi" en restant en couple avec un consommateur. Cela suppose de lâcher prise sur le fait que l'on puisse soigner et sauver l'autre par sa seule force. Cela suppose de pouvoir établir un modus vivendi où vous pouvez exister, faire respecter certaines limites vous concernant et surtout où vous avez du temps pour vous et pour faire des choses importantes pour vous. Penser à soi lorsque l'autre va mal peut paraître égoïste mais c'est une condition indispensable justement pour pouvoir aider l'autre quand le temps sera venu. Si vous allez mal, êtes déprimée, isolée vous ne pouvez de toute façon rien pour lui car vous n'avez plus l'énergie.

La première "cause" que vous devez essayer de défendre c'est donc la vôtre. Parce que cela dépend de vous. Prenez du recul, essayez de vous détacher des objectifs qui ne dépendent pas de vous et cherchez d'abord à aller mieux vous-même. Cela peut se faire dans le couple ou en dehors, c'est la situation qui vous le dira et c'est vous qui pourrez en décider.

En conclusion, tenez effectivement compte de votre mauvais état actuel pour vous fixer comme priorité d'aller mieux, de prendre soin de vous. Évaluez vos actions et décisions en fonction de cet objectif et ne vous enfermez plus dans des choix dont la bonne résolution dépend de votre conjoint.

Cordialement,

le modérateur.

01012024 - 21/08/2024 à 20h46

Bonjour modérateur,

Je vous remercie beaucoup pour votre réponse qui répond très bien à mes interrogations.

Je ne suis pas prête à le quitter. Je l'aime, il aime ses filles, ses filles l'aiment, nous sommes une famille unie et en aucun cas je veux casser notre cocon rempli d'amour et de complicité.

Malgré cela, j'ai l'impression de ne pas protéger mes filles en les laissant seules avec lui (quand je travaille par exemple). J'ai une angoisse constante : le fait qui lui arrive un problème de santé soudain lié à sa consommation. Je pense à un AVC ou à une crise cardiaque. J'ai acheté exprès un téléphone fixe afin d'apprendre à ma fille aînée à appeler les pompiers ou moi directement si jamais il se passe quoi que ce soit.

Ma priorité reste mes filles et leur sécurité. Il a beau être un super papa, il n'en reste pas moins qu'il peut avoir un malaise et les mettre en danger sans le vouloir, sans s'en rendre compte et cela me hante.

Il peut également les mettre en danger sur la route, se faire arrêter et les traumatiser suite à cette expérience car elles ne comprendront pas ce qu'il se passera.

Bref, je ne suis pas seule dans cette épreuve. Mes filles sont aussi impliquées sans en avoir conscience.

Dois-je attendre qu'il y ait un souci pour partir ? Non, bien-sûr que non.

J'ai beau être mal, je me raccroche à mes filles, à mon travail, au sport. Je fais semblant d'aller bien, ce qui me permet de tenir bon et de ne pas lâcher.

J'ai tout le temps ce problème en tête et je ne vois presque plus l'homme qu'il était avant. Pourtant, cet homme n'a pas disparu, il est juste dissimulé et rongé par cette merde qui plonge notre couple et notre famille dans un profond désarroi.

Je sais que tout dépend de lui, de ses décisions et le fait de ne rien pouvoir faire est une torture quotidienne.

Charliiie - 22/08/2024 à 18h18

Arf, c’est bien ce que je pensais, ma réponse n’a pas été publiée à cause d’un bug hier soir.
Je n’ai plus d’énergie ce soir mais j’essaierai de venir écrire ici ultérieurement car de fait nous vivons la même chose.
D’ailleurs, merci pour ta réponse sur mon poste (« est-ce que ça s’arrête un jour »).
Nous sommes dans le même bateau et je suis partie de la maison pour prendre du recul et me protéger.
Ensuite, je suis revenue et suis souvent dans les mêmes questionnements que toi alors j’aimerai t’apporter mon témoignage et quelques réflexions qui, je l’espère, t’aideront et/ou te soutiendront.

Je suis également active sur le poste « comment gérer la paranoïa… ».
Aussi ailleurs mais c’est peu important.

On ne le répétera jamais assez mais je répète: prends soin de toi!

À bientôt j’espère