© Drogues Info Service - 20 juin 2025

Forums pour l'entourage

Femme d'un cocainomane

Par Espoir9426 Posté le 08/01/2025 à 20h47

Bonsoir à tous,
Je vous écris ce soir car je me sent au bout du rouleau,fatiguée physiquement et mentalement
je suis avec mon mari depuis bientôt 7 ans, nous avons deux magnifiques enfants, une bonne situation mais voilà il est malheureusement accro à la cocaine.
Au début où je l'ai rencontrer je ne savais pas qu'il consommait
Puis je l'ai découvert mais il en prenait qu'en "grande occasion" mais depuis maintenant 1an et demi c'est tout les soirs
J'ai discuté plusieurs fois avec lui bien sûr il y'a eu beaucoup de disputes je lui ai mit énormément d'ultimatum
Il me comprend il s'excuse de me faire vivre ça mais il reconnaît qu'il est accro dépendant et que bien évidemment il ne peut plus s'en passer.
Il a déjà été voir un médecin un hypnotiseur pour s'en sortir car il a envie d'arrêter mais il n'y arrive pas
Il a récemment été voir un psychiatre qu'il lui a donné des médicaments de type (prazepam et cyamemazine)
Le problème c'est qu'il ne fait pas le traitement sérieusement et que du coup il n'y a pas de résultat mais pire encore il se sert de ce traitement pour s'endormir après des prises donc il fait des cocktails drogue médicaments.
J'ai peur de le perdre et j'ai peur qu'il lui arrive quelque chose de grave
Il devient désagréable impatient méchant et forcément la journée après le travail ou sur son jour de repos il passe son temps à dormir et je n'ai plus de vie de famille
Je l'aime mais je suis fatiguée de tout ça et je ne sais plus quoi,faire pour l'aider
J'aurais voulu avoir des témoignages ou des conseils ou du partage si jamais il y'a des personnes qui sont dans la même situation que moi.
Je vous remercie par avance du temps que vous prendrez pour m'aider et bon courage aussi à celles et ceux qui sont dans la même situation que moi
Bonne soirée à tous

4 réponses

Aide577 - 09/01/2025 à 18h22

Bonsoir,

Je sais combien il est difficile de voir une personne qu’on aime s’engager dans une voie qui peut être dangereuse, comme la consommation régulière de cocaïne. Tu fais face à une situation très complexe, et je veux avant tout te dire que c’est normal de te sentir démunie ou inquiète.

Si les professionnels n’ont pas donné les résultats espérés, il existe d’autres moyens pour essayer de l’aider, même si cela peut prendre du temps :

1.Créer un dialogue ouvert

Essaie de parler avec lui sans jugement, en te concentrant sur ce que tu ressens et non sur ce qu’il fait. Par exemple, tu peux lui dire :
“Je t’aime et je m’inquiète pour toi. J’ai peur que cette habitude mette ta santé et notre avenir en danger. Que penses-tu de ça ?”
Cela peut l’aider à se sentir compris plutôt que jugé.

2.Encourager des alternatives saines

Propose des activités qui pourraient remplacer ses moments de consommation, comme du sport, des promenades, ou des projets qui lui tiennent à cœur. Parfois, un changement de routine ou d’environnement peut réduire les envies.

3.Impliquer l’entourage

Si tu te sens à l’aise, parle avec des proches de confiance (amis ou famille) qui pourraient l’aider à réaliser l’impact de sa consommation. Parfois, entendre les inquiétudes de plusieurs personnes peut déclencher une prise de conscience.

4.Te protéger et trouver du soutien

N’oublie pas que tu ne peux pas tout porter seule. Il est essentiel que tu prennes soin de toi, que ce soit en rejoignant un groupe de soutien pour proches de consommateurs ou en te confiant à quelqu’un de neutre.

Je suis là si tu as besoin d’en parler ou si tu veux réfléchir à d’autres options. Ce n’est pas une situation facile, mais avec patience et amour, il est possible d’avancer, petit à petit.

Avec tout mon soutien,

Profil supprimé - 10/01/2025 à 10h53

Bonjour,
Je suis dans la même situation au jour d'aujourd'hui il est devenu méchant, agressif, insultant, m'accuse de toutes ses erreurs qu'il commet, il m'a même dit de le laisser tranquille, et que je vive ma vie sans lui, il fait des crises de paranoïa et cela devient invivable, je demande aussi de l'aide a ce jour, je n'ai personne autour de moi, et j'ai vu votre témoignage semblable au mien c'est pour cela que je me permet d'y répondre.
Je comprends vraiment votre situation, car je suis moi aussi désespérée.

Sousou_31 - 10/01/2025 à 18h37

Bonsoir ..

J’ai également vécu ça ..
en couple depuis 9 ans y a deux ans j’ai appris qu’il consommait. Au début il niait .. puis je trouvais pleins de choses .. finalement c’etait régulier.. il est également addict a l’alcool et shit. Quand j’ai découvert mon monde c’est écroulé ..

Je suis resté deux ans avec lui malgré ça. Il est allé dans un AAT 3 fois puis a arrêter. Ensuite j’ai essayer de lui parler avec bienveillance en évitant la culpabilité. Mais mon Dieu que c’est dur quand on a envie de leur hurler dessus. Perso, je lui glisser des adresses de centres au détour d’une conversation.. mais il n’a pris aucune perches.

J’ai pas réussi à l’aider..
enfin je pense que nos conversations l’ont quand même aidé en quelques sortes. À pas se sentir juger ..

Aujourd’hui on est séparé pour tout une tas de raison. Mais ça en fait partie je crois. À cette heure ci, il n’a toujours pas avancer dessus.. et consomme toujours ..

Prends soin de toi. Pour tenir essaie de prendre soin de ta santé mentale. Avec le parcours mon psy tu peux bénéficer de séances gratuites. Je sais qu’il y a des groupes de paroles aussi autant pour les personnes addicts que l’entourage …

Courage ..

Merry143 - 11/01/2025 à 14h29

Bonjour votre mari se moque de vous la cocaïne n'est pas un opioide comme l'héroïne ou la le manque se fait savoir par des douleurs au corps, la cocaïne c'est une drogue qu'on peut arrêter du jour au lendemain avec seulement de la volonté car le corps ne réclame pas comme un opioide donc avec de la volonté et bien sur un mental d'acier il peut arreter demain ! Jen suis la preuve vivante et j'étais un énorme consommateur + je connais des gens qui ont fait exactement la meme chose donc si il ny arrive pas c'est qu'il ne le veut pas vraiment ou quil est faible mentalement mais en tout cas je peux vous assurer quon peut arreter du jour au lendemain car ce n'est pas de l'héroïne et je répète le corps reclame seulement avec de l'héroïne ou opioide sinon le reste cest mental !