© Drogues Info Service - 1 juin 2025

Forums pour l'entourage

La drogue à détruit mon couple comment aider mon conjoint?

Par Mimi92 Posté le 06/02/2025 à 12h42

Bonjour.

Je suis en couple depuis 4 ans avec mon conjoint et nous avons une petite fille ensemble. Depuis plusieurs années mon conjoint est un consommateur de crack. Il disparais des nuit entière sans me donner de nouvelle pour consommé il a des " amis " consommateur aussi . Cela m’à plongée dans une profonde dépression et une grande culpabilité. Je pense toujours que c'est de ma faute. Je ne sais plus quoi faire le quitter ? Le forcer ? L'enfermer ?

Merci pour vos futures retours

1 réponse

Moderateur - 10/02/2025 à 14h05

Bonjour Mimi92,

Je ne sais pas ce qui vous fait vous sentir coupable mais sachez qu'on n'est jamais responsable, en tant que conjoint, de la consommation de drogue de son ou sa compagne de vie. Les conjoints n'ont pas ce pouvoir et c'est même contre-productif de se sentir coupable de la situation. La responsabilité est bien du côté de votre compagnon quoiqu'il en dise (si c'est lui qui dit que c'est "de votre faute") ou si vous avez ce sentiment parce que n'arrivez pas à changer les choses.

Il est important que la responsabilité des choses lui soit rendue. En effet, s'il n'est jamais responsable de ce qu'il fait il ne se soignera jamais. La solution ne peut pas venir des autres, ni de vous. Elle ne peut venir que de lui. Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez rien faire ou que vous devez forcément le quitter parce qu'il ne se soigne pas. Cela veut dire en revanche qu'il faut quitter l'idée que la situation se résoudra grâce à votre seule force ou encore en le forçant ou en l'enfermant.

Vous avez plongé dans la dépression et vous avez une petite fille de 4 ans. Le meilleur conseil que l'on puisse vous donner c'est de penser à vous d'abord et de prendre soin de vous. Pour aller mieux, pour bien vous occuper de votre petite fille. Ça c'est en votre pouvoir tandis que le changer lui et mettre fin à son addiction ne l'est pas.

En allant mieux, en vous soignant, en prenant du temps pour vous, vous allez vous renforcer. Vous allez aussi

prendre du recul par rapport à la situation. C'est à ce moment-là que vous serez plus en état de prendre des décisions éclairées, de l'aider là où c'est réellement possible et uniquement si c'est possible, c'est-à-dire s'il en ouvre la possibilité. Mais ne vous laissez à aucun moment dire que c'est de votre faute et ne pensez plus que vous pouvez le sauver. Renvoyez-le au contraire à ses responsabilités, ses difficultés et à vos limites aussi. Jusqu'où êtes vous prête à accepter de subir la situation ? Pourquoi ? Est-ce que cela en vaut la peine ? Essayez de faire la part des choses entre ce qui est en votre pouvoir et qui ne l'est pas et ne vivez pas en fonction de la 2e catégorie mais bien de la 1ere !

Sachez enfin que vous pouvez recevoir l'aide de professionnels des addictions dans un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Ces professionnels connaissent bien la situation que vous vivez et, s'il soignent surtout les usagers de drogues ou d'alcool, il accompagnent aussi leurs proches. Même s'ils ne connaissent pas directement la personne qui consomme. N'hésitez pas à appeler pour avoir une adresse (0 800 23 13 13) ou utilisez notre annuaire sur ce site.

Cordialement,

le modérateur.