

Forums pour l'entourage

# Vivre avec un cocainomane, les montagnes russes.

Par Minimo92 Posté le 01/05/2025 à 22h39

Bonsoir à tous,

Tout est dans le titre... J'ai besoin de vider mon sac car ce soir je veux être égoïste et je veux penser enfin à moi.

Je suis en couple depuis 8 ans avec une personne qui consomme de la cocaine. Je le savais depuis le début mais j'avais sous estimé le situation de mon compagnon et ce dans quoi j'allais m'embarquer. Je ne boit que très rarement, je ne me drogue pas, je ne fume pas et je connaissais l'existence de cette drogue que par les films, donc ça restait très abstrait.

Au début, j'étais convaincu que sa conso était seulement festive... Qu'il gardait la maîtrise. Mais la drogue n'est pas festive bien au contraire. Elle l'est peut-être au début mais très rapidement la personne perd pieds.

Lorsque je me suis rendu compte de la place que la drogue prenait dans sa vie et de ce fait dans la mienne. J'ai été d'abord choquée, je me suis sentie trahie, comment la drogue peut passer avant moi? Je me suis sentie idiote de n'avoir rien vu aussi.

Malgré tout j'ai eu de l'espoir, en me disant que l'on pourrait surmonter ça ensemble et j'ai voulu combattre cette vicieuse de cocaïne avec lui. Je me suis dit que je pourrais le sauver de cette bête noire...

Mais, il y a toujours un mais... Aussi forts que nous soyons, nous, conjoints, parents et proches d'un être cher qui s'est fait prendre par ce poison, nous sommes avant tout des humains et on mérite aussi que l'on prenne soin de nous.

Comme je l'ai beaucoup lu sur ce forum nous ne pouvons pas sauver une personne qui ne veut pas, ou qui ne peut pas. Nous ne pouvons pas combattre l'addiction nous, pour ce cas là, ce n'est pas notre combat à nous. Ce n'est pas nous qui sommes sous emprise, à part peut-être sous l'emprise de notre proche...

Pendant presque 3 ans, j'ai essayé de mettre en place des techniques, par ex il me passe sa carte bleu,... mais qd la cocaine est plus forte, cela est un échec. Quand le craving survient, on peut tout faire, si le mental, n'est pas, la drogue prend le dessus. Et malheureusement dans mon cas, chaque fois il me faisait croire qu'il avait réduit ou mm arrêté et la vérité venait tjs par arriver.

J'ai tout essayé, de supplier, poser des ultimatums, tenter d'être dans la comprehension, proposer de l'accompagner au CSAPA, (j'y suis mm allée seule en tant que proche) En fait c'était devenu une obsession pour moi, je me renseignai des heures et des heures, regardai des reportages, écoutais des podcast, lire des témoignages sur ce site, afin d'essayer de comprendre l'addiction et trouver une solution, mais j'étais seule, lui de son côté, et réfléchissant, je ne sais pas ce qu'il faisait pour surmonter ça... Mais j'ai aussi piqué des très grosses crises de nerfs, mêlée à des crises d'angoisses. Un cocktail explosif qui n'arrangeait en rien la situation. Avec toute mon obstination et ma volonté je n'avais pas les outils pour ça. Et puis ce n'est pas à moi de faire le plus gros travail. Je ne suis pas addict. Mais j'ai créé de la codependance. Et pendant 3 ans j'ai juste sombré avec lui.

J'ai développé de l'anxiété généralisée et la dépression s'installait peu à peu jusqu'à me mener à l'hôpital. Et je suis partie de la maison... je suis retournée chez ma mère et après 3 ans à essayer de m'occuper de lui, quelqu'un s'est enfin occupée de moi. J'ai essayé de me remettre sur pieds. Lui pendant ce temps il vivait de son côté, et me faisait une nouvelle fois croire qu'il faisait tout pour arrêter. Pendant presque 2 ans on s'est donné le temps, je reprenais des forces et confiance en nous. Notre relation s'améliorait, je n'avais plus la drogue au milieu de nous (mais je me suis rendue compte après coup qu'elle était toujours là), on bougeait beaucoup, j'ai vraiment eu un moment de repos et je croyais sincèrement que tout ça était derrière nous.

Alors quand on a décidé que l'on pouvait revivre ensemble, je n'ai pas hésité... Enfin... Avec du recul j'avais toujours une petite voix dans ma tête qui me disait attention!

Et j'ai très vite déchanté, cela fait 5 mois que nous vivons ensemble et ma vie est redevenue enfer. C'est pour ça que ce soir j'ai décidé de dire Stop!!! Après un énième mensonge, j'ai décidé de le mettre à la porte... je ne sais pas où il est, où il va dormir ce soir, mais peut-être que cela va choquer, mais je ne veux pas le savoir, et je ne veux pas m'en inquiéter. Pas ce soir. Je me suis de trop nombreuses fois inquiétée de savoir où il était quand il disparaissaient des heures et des heures.

Et puis même si je me sens très mal j'ai un peu de soulagement de me dire que j'ai repris le contrôle et j'ai enfin imposé mes limites.

En vrai, j'aurais tellement voulu écrire un message positif. J'aurais aimé que la fin soit une autre.

Mais ce très long message est pour vous dire, à vous, qui vivez la même chose, de ne pas vous perdre. Ne perdez pas de nombreuses années. Vous êtes trop précieuses-eux pour ça. N'ayez pas peur, parce que vous êtes des personnes fortes. Votre force vient de votre bon cœur d'endurer une situation difficile par amour. Alors ne le brisez pas, gardez cette force pour vous et ne la perdez pas dans des combats qui ne vous appartiennent malheureusement pas. Surtout quand vos limites ne sont pas respectées.

Désolée si ce message va paraître tellement négatif et pessimiste pour ceux qui cherchent du réconfort.

Et jspr très fort que d'autres connaîtront une finalité à l'addiction meilleure que mon expérience. Car personne ne mérite de vivre ce que l'on vit, autant en tant que proches mais surtout en tant qu'addict. Car je ne nie pas que la situation pour la personne touchée de l'addiction est plus dure que la notre et je ne veux faire aucunement passer pour une personne mauvaise.

Bien au contraire elle est malade.

Mais parfois comme pour d'autre maladie celle-ci est plus forte.

Et si pour notre propre santé il faut lâcher prise. Ayant la force de le faire...

Après tout nous avons eu la force pour subir des choses difficiles donc nous aurons la force pour accomplir bien d'autres choses!

Merci de m'avoir lue. J'espérais que je n'ai pas perdu trop de monde. Et merci d'avoir eu le courage de lire tout ça.

## 8 réponses

---

sorchanuala - 07/05/2025 à 09h34

Bonjour,

J'ose enfin sauter le pas et raconter mon histoire ici. Je suis dans la même situation. Lundi, j'ai mis fin à ma relation de bientôt 3 ans avec mon compagnon cocaïnomane. J'ai appris qu'il prenait de la coke après 6 mois de relations. A l'époque, nous ne vivions pas ensemble, donc je ne voyais rien.

En septembre, son ex a repris la maison et il est retourné vivre chez ses parents. Du coup, il vivait

pratiquement chez moi. Et c'est là que j'ai vu que sa consommation n'était pas que festive, mais quotidienne. Et c'est là que j'ai compris qu'il était plus qu'accro, car il prend juste pour regarder la télévision. Il passe toute la nuit sans dormir et il boit de l'alcool pour gérer sa descente je suppose. Ne parlons pas de ses finances, il n'a plus rien dès le milieu du mois alors qu'il ne paie ni loyer, ni charge, ni voiture (il n'en a pas). Tout son salaire part dans la cocaïne.

Nos sorties (resto, boire un verre en terrasse, balade) étaient très rares puisqu'il n'avait jamais d'argent. Je l'aime tellement que j'ai accepté sa consommation tellement j'avais peur de le perdre.

Lorsque je lui en parle, il me dit que oui il doit arrêter, mais il ne fait rien pour. Il ne veut pas aller voir quelqu'un, car pour lui il saurait arrêter seul. Malheureusement, ce n'est pas vrai. Il n'essaie même pas. Il rentre, me dit "j'ai pris" et moi, je le regarde se détruire sans rien faire. Mais, il est impossible de faire quoi que ce soit pour eux s'ils ne le décident pas eux-mêmes.

Soit dimanche soir, c'est la goutte qui a fait déborder le vase. Il a pris. A 5h du matin, il ne dormait toujours pas et était toujours en train de fumer et boire de l'alcool. Lundi, j'ai pris mon courage et je lui ai dit qu'on n'arrêtait tout. J'ai décidé de me sauver moi et de penser à moi. Je suis complètement anéantie, car je l'aime et ça fait tellement mal de voir qu'il ne veut même pas essayer d'arrêter pour moi. Comme tu dis Minimo92, c'est une maladie. Je dirai même que la cocaïne est sa vie, sa femme, sa maîtresse. Elle est plus forte que tout.

Voilà j'avais juste envie de vous écrire, car je ne suis pas bien du tout. Cela ne fait que deux jours, mais il me manque. J'essaie de me dire que le meilleur arrive, mais...

Cette drogue est une vraie saloperie...

Merci de m'avoir lue.

Profil supprimé - 07/05/2025 à 23h01

Je voudrais dire bonjour nos deux protagonistes qui sont au bout du rouleau et cela va sans dire, complètement compréhensible. au vu de ce que les personnes nous font part.

Je voudrais déjà saluer votre courage pour commencer, car cela étant déjà une preuve extrême d'amour et de compassion même si par la suite cela viendrait à se terminer pour x raisons. On est pas là pour juger mais pour accompagner déjà de une. donc aucunement pour envenimer les choses ou les abaisser de quelque manière que ce soit. ce que vous vivez au jour le jour.

Tout cela étant clair je vais me permettre de réagir à vos questions surtout sans offenses à minimo92.

De ce que j'ai lu déjà bravo à toi, car malgré les embûches, mensonges et j'en passe tu demandes encore une fois même résignée ce qui est ton droit et tout le monde le comprend, tu demandes dans un dernier espoir de l'aide et surtout de comprendre peut-être ce comportement. Ce qui est loin d'être négatif et de l'aide donc on ne peut que te féliciter et te dire que si l'amour porte bien son nom, soit en fière.

Maintenant rentrons dans le vif du sujet, étant moi-même un addict à la cocaine mais avec parcimonie si l'on veut, je ne bois pas, je ne me prends pas pour le maître du monde qui va révolutionner celui-ci en gros ça ne se voit pas. Mais ce n'est pas pour autant que cela ne détruit pas mes relations familiales, professionnelles, financières et j'en passe car tout se rejoints, juste parfois à chacun sa personnalité. Moi je ne mens plus, mais 99,99 % des gens qui prennent mentent à leur entourage malheureusement et en même temps cela est tellement mal vu encore de nos jours bien que gentiment ça rentre dans les moeurs avec un regret et en même temps une moindre hypocrisie si l'on pourrait qualifier cette addiction comme tel.

Alors oui c'est moche de porter une personne avec cette adicction, oui il faut voir la réelle motivalition de celle-ci a vouloir arreter, oui il faut faire face aux recfutes et surtout pour la personne si elle est vraie envers elle même la réelle raison de cette addiction et comment y remedier. Parfois c'est triste mais l'amour ne suffit pas, ou autre et parfois malgré les rechutes etc eh bien le mode et la frequence de consommation change malgré tout. une personne qui ne change pas ne veut pas signifier qu'elle ne vous aime pas, cela n'a rien à voir mais chacun est différent et parfois arrivent a vraiment se réconcilier peut etre avec un passé ou je ne sais quoi.

J'écris cela en étant moi même addict; par contre par exemple, je ne bois pas, ou rarement mais jamais ivre, je ne suis pas aggressif, j'ai un travail qui demande beaucoup, en clair ca ne se voit pas et pourtant j'ai 32 ans et je consomme depuis mes 18 ans. J'ai fait des vertes et des moins mures lol j'ai un gros casier judiciaire mais je n'en suis pas fière et à aucun moments. Ma vraie raison d'écrire à ce jour c'est l'appel au secour et/ou aussi une prise de position car cela détruit on ne peut pas l'enlever ce coté la même si la personne est bien.

En tout état de cause si tu veux échanger avec moi ce sera avec plaisir, que ce soit pour déverser ton énervement ou autre cela est le bienvenue, sincèrement.

Je synthétise lol en clair j'ai un bon vécu sur la drogue sur les méfaits et aussi les beinfaits qui pousse un concommateur si l'on peut dire ça comme ca. Je t'invite à échanger avec moi si tu le souhaites. Ou qui le souhaite bien entendu.

Bien à vous.

Kampass - 09/05/2025 à 03h32

Bonsoir ?????

Je suis ému par ton histoire et la justesse de tes paroles ????

Tu cherches clairement la limite ou sacrifiée 8ans de relation, sur l'autel de l'addiction.

T'es bienveillante et t'as pas craqué en le suivant depuis tout ce temps...

Il faut partir...

Part ma belle, c'est pas une vie à partager avec quelqu'un de non dépendant.

T'as fait des efforts, en vain.

Les enfants et la stabilité financière ne viendront jamais...

T'as l'ère d'une fille bien élevé, profite de ta vie et essaye pas de sauver tout le monde sur ton passage

Minimo92 - 15/09/2025 à 06h15

Bonjour, je remonte ce fil pour vous répondre très longtemps après désolée, je n'avais plus la force et j'étais perdue.

Depuis mai, j'ai recraqué, j'ai redonné une énième chance mais la relation s'est détériorée, sa conso pareille. Et c'est la où on se dit, nous conjoint, conjointe, n'avons nous pas développer nous aussi une forme de depedance à l'autre?

Tu as raison Kompass, tes paroles sont à la fois dures à entendre mais sont tellement vraies! Et c'est dur de se faire à l'idée et de devoir renoncer, mais en vrai on renoncerait juste au néant et à quelque chose que l'on attend et qui ne viendra pas car cela ne dépend de nous mais de la personne en face.

C'est trop dur d'être lucide à ce point mais continuer à s'accrocher.

Sorchunaula, tu as bien été forte et j'espère que depuis tu n'as eu que du bon dans ta vie. Après ce qu'il t'a fait subit tu le mérites!!  
Et il y a un profil qui est maintenant supprimé j'aurais bien aimé discuté avec toi, merci de m'avoir proposé.

sorchanuala - 15/09/2025 à 09h34

Minimo92,

Beaucoup de courage à toi. C'est tellement difficile. Je l'ai repris quelques jours après mon poste, mais 1 mois après rebelotte. Et depuis, je suis enfin sereine. Je ne peux plus. Mes sentiments se sont éteints au fur et à mesure de mes déceptions. J'ai des messages de lui tous les jours, mais je suis sûre de moi. J'ai pris la meilleure des décisions. Il me fait croire qu'il a arrêté, mais je ne le crois pas du tout.

J'espère vraiment que tu arriveras à te détacher comme je l'ai fait. Ma vie avec lui pendant trois ans a été très dure. Angoisses sur angoisses. Là, je suis enfin en paix et je sais que le meilleur reste à venir.

Beaucoup de courage et force à toi. Ne te perds surtout pas...

Gros bisous.

Minimo92 - 15/09/2025 à 10h43

Sorchanuala,

Je suis très contente pour toi que tu aies pris cette décision qui est bénéfique pour toi.  
Comme tu dis, le meilleur reste à venir et je te le souhaite!  
Ton retour m'inspire et me pousse de plus en plus à sortir de cette spirale infernale.

Merci

sorchanuala - 15/09/2025 à 17h09

Minimo 92

Ce n'est pas facile du tout car le manque de lui est là et surtout il ne me lache pas. Mais j'ai accepté qu'il consomme chez moi. Pas devant moi évidemment puis au fur et à mesure je me suis dit ben il vient chez moi juste pour ça.

Depuis notre rupture il me dit des choses qu'il n'avait jamais dites. "Je t'aime. Je veux finir mes jours avec toi. Tu m'as ouvert les yeux..." mais c'est trop tard. Je ne peux plus. J'espère vraiment que tu arriveras à sortir de cet enfer. Moi c'est fait. Je suis tellement mieux maintenant Même s'il me manque je ne le veux plus. Plein de courage

Jok66 - 09/10/2025 à 17h29

Bonjour tout le monde.

Malheureusement la cocaïne du moment où en en prend elle nous transforme, que ça soit peu ou beaucoup, et je ne pense pas qu'une régulation de sa consommation soit possible.

Il m'a fallu 8 ans de soit disant régulation de ma consommation avant d'y sombrer totalement, elle finira toujours par gagner c'est une certitude, et elle gagne même le premier jour où on l'a consommé.

Pendant mes années de sois disant contrôle, je n'étais pas moi-même

Nerveux anxieux ailleurs impatient bipolaire et bien d'autre. Malheureusement on ne sent rend pas compte mais maintenant que j'ai arrêté je m'en aperçois, et avoir une relation dans ces conditions sera un échec assurément.

Rien ne nous fera changer dans la plus part des cas, c'est un combat à mener seul avec des professionnels du moins pour les débuts disons un bon trimestre minimum si sans rechutes.

Car tout stress qui soit familiale sociale ou au travail rendra l'envie d'en reprendre ingérable.

Je pense qu'il faut que l'on se retrouve avec nous-même que l'on se calme et que l'on oublie peu à peu toute ses envies qui foutent l'air toutes relations normales et bénéfiques quelles qu'elles l'soit.