

Forums pour l'entourage

# Mon compagnon est addict à la cocaïne

Par AnneCC Posté le 24/07/2025 à 11h40

Bonjour,

En couple depuis 2 ans avec mon compagnon, j'ai découvert récemment qu'il était addict à l'alcool, au cannabis et à la cocaïne. Il souffre de dépression depuis plus de 2 ans mais ne s'est jamais soigné, et est petit à petit depuis 2 ans tombé d'abord dans l'alcool, puis le cannabis, puis la cocaïne quand les deux premières substances ne suffisaient plus. Il a, pour payer sa consommation, contracté des crédits et s'est endetté. Lorsque j'ai découvert ses dettes il y a un mois, nous avons résolu les soucis avec sa famille. Il a à cette période avoué être dépendant à l'alcool et au cannabis mais a nié toute dépendance à la cocaïne. J'ai compris sa dépendance en étudiant ses comptes bancaires et l'ai mis face à l'évidence, il a alors avoué. Il a dit avoir eu un électrochoc avec le fait que nous ayons tout découvert et a depuis entamé un suivi psychiatrique pour soigner sa dépression et ses dépendances. Sa famille est au courant et le soutien.

Le problème, c'est que je suis totalement perdue de mon côté. C'est une personne profondément gentille et généreuse, mais il m'a menti depuis le début de notre relation, a continué à mentir après la découverte de ses dettes sur son addiction à la cocaïne et sur les détails de sa dépendance, et j'ai l'impression qu'il continu de me mentir. J'ai perdu toute confiance en lui et je ne sais pas si j'arriverais à lui refaire confiance un jour. Je ne sais pas si je dois lui donner une chance et donner une chance à notre couple, au risque d'avoir perdu du temps si il n'arrive pas à se sortir de sa dépendance ou si je me rend compte que je n'arriverais pas à lui refaire confiance, ou si je dois "être réaliste" comme dit ma famille, et mettre un terme à cette relation aujourd'hui alors que je l'aime encore et que je pourrais gâcher une relation qui peut encore fonctionner... ? Sa famille me dit que tout va s'arranger avec son suivi et qu'il va guérir, et ma famille me pousse à le quitter. Notre couple a-t-il encore une chance ? Est-ce que je me voile la face en pensant qu'il peut s'en sortir et arrêter de mentir ? Ou est-ce que je suis réaliste et que je dois me faire confiance quand je pense qu'il mentira toute sa vie et qu'il faut que je le quitte, même si cela me brise le cœur aujourd'hui ? D'autant plus que je vois qu'il a très peur que je le quitte, et qu'il fait tout pour essayer d'arranger la situation et que le quitter maintenant risque de le plonger encore plus dans la dépression...

## 38 réponses

---

Sousou\_31 - 24/07/2025 à 22h10

Bonsoir,

J'ai vécu la même situation que toi, mon fil «mon copain prends de la cocaine ».

Je suis désolé que tu ai à vivre ça..  
je t'avais répondu un long message qui s'est effacé :/. Je vais essayer de le reprendre ^^.

Le mensonge fait souvent parti de l'addiction, ils se mentent à eux avant de nous mentir. Néanmoins, ton sentiment de trahison est légitime. Donne toi le temps de digérer tout ça. Dans mon cas, je l'ai découvert aussi et j'avais la sensation d'avoir une autre personne auprès de moi.

Les gens de ton entourage ne savent peut être pas ce que c'est que de vivre avec une personne qu'on aime profondément mais qui se détruit. Ils ne pourront imaginer une seule seconde ce que toi tu vis à l'intérieur.

Il a entamer un parcours et c'est déjà génial. Ça peut être long ... mais pas forcément voué à l'échec.

Il prends soin de lui, et toi ? Voir tu quelqu'un ?

Ne t'oublie pas dans tout ça, jamais, ça peut prendre beaucoup d'énergie.

Si tu as besoin je suis là .

Mon message est nettement plus court que ce que j'avais écrit de base, mais la je m'endors ...

Je te souhaite du courage.

AnneCC - 25/07/2025 à 09h42

Bonjour,

Merci pour votre réponse. J'ai consulté moi aussi un psychologue spécialité en addictologie car j'avais besoin de savoir quelle était sa part de responsabilité dans tout ça, et si le mensonge était lié à sa personnalité ou un symptôme de son addiction. J'ai bien compris qu'une grande partie est liée à son addiction, mais je sais également que c'est une personne qui fuit le conflit et donc ment pour éviter les problèmes, même en dehors des sujets de drogue ou d'alcool.

Pour être franche je ne souhaite pas l'abandonner dans son combat, mais j'ai depuis quelques jours pris le temps de réfléchir et lu énormément de témoignages sur ce site qui ne me donnent pas confiance en l'avenir. Je sais que seul 20 à 30% des désintoxications fonctionnent sur le long terme, la grande majorité avec plusieurs rechutes, et que le mensonge fait partie intégrante de la vie des addicts. Je peux comprendre que des femmes mariées ou avec des enfants soient plus promptes à rester et à donner une chance à leur couple, mais je ne me vois pas me lancer dans une construction de vie et de famille avec tous ces risques.

J'ai l'impression d'être très égoïste en disant cela, parce que c'est une maladie dont il n'est pas responsable et c'est injuste de briser notre couple par peur de l'avenir et par envie égoïste d'une vie facile. Mais je me dis que les deux années écoulées ont déjà été très dur, alors même qu'il n'était pas en sevrage. Et je commence déjà à voir ses symptômes de sevrage. Il alterne en phase de dépression, phase d'agressivité (très légère mais il est froid, distant, et un peu méchant dans ses actes et ses paroles), et phase comme si tout allait bien (comme par hasard après qu'il il a eu l'occasion de reconsommer car il était tout seul à la maison).

Je sais qu'il continu à mentir. J'avais demandé à pouvoir surveiller ses compte en banque pour être sûre qu'il arrête les retraits de liquide mais ses codes de connexion ont mystérieusement changé sans qu'il comprenne pourquoi. Je suis sûre qu'il les a changé et refuse de me le dire afin de pouvoir continuer à acheter de la drogue sans que je puisse le voir. Il m'a dit avoir perdu son portefeuille et ne plus avoir de carte bleue. Je n'y crois pas du tout, je suis sûre qu'il me dit ça pour que je pense qu'il n'a plus de moyen de s'acheter de cocaïne.

Et dans le même temps j'ai l'impression de devenir paranoïaque, je me dis qu'en fait il me dit peut être la vérité et que c'est moi qui psychote.

Du coup mon quotidien devient invivable. Je pense à ça tout le temps, je m'inquiète pour lui en permanence. Je n'arrive plus à me concentrer sur mon travail, je pleure tous les jours et c'est les montagnes russes émotionnelles. Je n'ai plus envie de rentrer à la maison et il commence à me reprocher d'être tout le temps absente. Il m'a même demandé si je le trompais, alors qu'il sait très bien que la fidélité est quelque chose d'extrêmement important pour moi et que je ne le tromperais jamais.

Bref plus le temps passe plus je m'épuise physiquement et émotionnellement et je ne pense pas pouvoir tenir ainsi ne serait-ce que quelques jours de plus. Je n'arrive toujours pas à l'accepter moi-même mais j'ai l'impression que notre histoire est vouée à se terminer sous peu. J'ai désespérément envie d'y croire mais tous mes amis, ma famille, ma psy et les témoignages sur ce site me font comprendre que je me voile la face. Que les chances sont extrêmement mince qu'il s'en sorte, même si pas inexistante, et que le combat sera long et difficile.

C'est horrible parce que je me sens coupable de tout. Je me sens coupable de rester parce que je ne suis plus moi-même et je manque d'empathie et de patience envers lui, et je ne crois plus rien de ce qu'il dit. Et je me sens coupable de vouloir partir parce que je ne lui donne pas sa chance de me prouver qu'il peut s'en sortir, et je nous brise le cœur à tous les deux, si ça se trouve pour rien parce qu'il s'en sortira.

Je ne sais vraiment pas du tout quelle est la bonne décision. Je sais que c'est à moi de la prendre, c'est ce que me dit la psychologue, mais c'est extrêmement difficile et j'ai très peur de regretter mon choix, quel qu'il soit.

Avez-vous vu des témoignages de personnes dont le sevrage s'est bien passé ? Combien de temps faut-il pour réellement s'en sortir si on y arrive ? Aura-t-il plus de chance de s'en sortir s'il est encadré par sa famille ou si je suis présente ? J'ai l'impression que lorsque le conjoint reste, ça pousse la personne addict à se cacher derrière elle ou à la rendre responsable de la situation ?

Merci pour votre aide et vos témoignage !

Ccx266 - 27/07/2025 à 12h51

Bonjour,

Pour moi vous êtes sur la bonne voie, vous posez activement beaucoup de questions et savez interroger l'extérieur de façon efficace et intelligente.

Votre conjoint doit accepter l'ultimatum qui est votre condition pour continuer le couple. Pardonnez le fait qu'il vous a menti et pardonnez quand il vous avouera encore ce qu'il vous cache vraisemblablement pour continuer de consommer. La pression d'être au pied du mur crée souvent une réaction de défense de l'addiction, addiction que l'on peut voir comme une facette de personnalité indépendante si on veut. Il doit petit à petit se livrer entièrement et vous faire confiance pour vous choisir au lieu de cette addiction. Etant donné qu'il a pris le parti de se cacher c'est un processus compliqué, vis à vis de lui-même également. Si vous êtes capable d'entendre l'existence de sa consommation (et je vous le conseille), faites en sorte de chiffrer et de se mettre des caps pour descendre progressivement en évitant la fuite du sevrage. Il doit relever ce défi, c'est entre ses mains, vous pouvez l'accompagner si vous le souhaitez, et vous avez raison de ne pas tolérer que cela continue (en tolérant une période de transition tout de même si besoin), mais je vous garantis que l'addiction est une maladie qui est indépendante de la personne et il est tout à fait envisageable que la personne s'en libère sans changer. Ceci dit au moment propice, un changement radical de lieu, de travail ou autre peut grandement aider.

La première chose à s'assurer est qu'il puisse se livrer entièrement à vous, et je dirais que vous pourriez garder le détail de ses consommations pour vous, ne pas forcément tout partager à la famille ou aux amis et qu'il le sache peut aider à se défaire du mensonge...

Je me permets de lui souhaiter bon courage, et à vous également.

Ilyas - 28/07/2025 à 00h04

Bonjour,

Merci d'avoir partagé tout cela avec autant de sincérité. Ton message m'a vraiment touché, parce que moi aussi j'ai traversé une situation similaire. J'ai été dépendant à la cocaïne pendant un certain temps, et je sais à quel point cette addiction peut être destructrice. Elle ne détruit pas seulement la personne qui consomme, mais aussi tous ceux qui l'aiment.

C'est ma femme qui en a le plus souffert. Elle m'a découvert, elle m'a confronté, et même si ça m'a brisé de la voir souffrir par ma faute, ça a aussi été le point de départ de mon changement. Elle a choisi de rester, mais elle n'a pas tout accepté. Elle a mis des limites claires, elle m'a dit qu'elle ne tolérerait plus les mensonges, et elle a exigé des actes, pas des paroles. Grâce à son soutien — et à sa fermeté — j'ai entamé un vrai travail de fond.

Depuis, je suis en chemin : suivi professionnel, sport, routine, foi... Ce n'est pas facile tous les jours, mais je progresse. L'important, c'est que le changement soit réel et constant.

Et je te rappelle une chose essentielle : l'addiction est une maladie primaire, chronique, avec une base génétique. Certaines personnes naissent avec cette vulnérabilité en soi, comme endormie, et un jour, elle se réveille. Ce n'est pas seulement une question de volonté ou de morale : c'est un combat intérieur très profond. Mais il est possible d'en sortir. On peut vivre sobre, dans la paix, et dans la vérité. À condition d'un engagement sincère et d'un accompagnement adapté.

Je comprends que tu sois perdue. Aimer quelqu'un ne suffit pas toujours quand la confiance est brisée. Mais je sais aussi que si la personne en face est honnête et fait un vrai travail sur elle-même, tout peut changer. Toi seule peux savoir ce qui est bon pour toi, mais surtout, n'oublie pas de te protéger et de penser à ta santé mentale.

Si tu as besoin de parler, je suis là.

Sousou\_31 - 31/08/2025 à 14h31

Coucou Anne CC...

J'espère que tu vas bien ?

Pour te répondre je n'ai pas vu de témoignage de personnes qui s'en sont sorties... mais jette un œil sur le forum consommateurs.

Les rechutes oui font parti du processus il faut que lui comme toi soyez prêt à ça..

Dans ma famille tous mes oncles étaient addict, un d'eux a fait 8 cures aucune n'a fonctionné.

Je me dis que rien est une fatalité que les personnes peuvent toutes fois s'en sortir. Mais ça doit venir d'eux... et c'est la ou ça peut être long selon moi.

J'étais pareil, ça prenait toutes la place, au travail je pleurais impossible de me concentrer. Mais dans notre couple il y avait ce soucis et d'autres qui me parasitent. À la maison je fouillais partout, quand je trouvais je goûtais, émotionnellement c'était rude. Je faisais en sorte de pas lui montrer que c'était dur pour moi mais des fois je craquais.

Tu ne brise le cœur de personne, tu fais du mieux que tu peux. Tu es là et c'est déjà beaucoup. Tu tiens ton bout d'écharpe et lui l'autre pour imagée. Tu fais ta part il doit essayer au moins de faire la sienne. On a tendance à s'enfoncer avec eux... sauf que si on est deux à aller mal, personne s'en sort.

Pour le côté maladie j'ai eu du mal avec ça. Je me disais, « je le quitte mais il est malade », sauf qu'il ne faisait rien pour s'en sortir, et qu'il me voyait sombrer avec lui sans empathie. « Il n'est pas responsable », je ne suis pas d'accord... je pense qu'au début c'est un choix... maintenant un besoin certes, mais je pense qu'il est responsable de son bien être. À lui de faire le choix de prendre soin de lui...

Je pense qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises décisions... tu fais ton chemin...

Comme toi je me disais s'il faut je pars pour rien car il s'en sortira. Ça fait un an qu'on est séparer, il consomme tjr de la coc, et je pense que l'alcool c'est pareil. J'ai continuer à lui proposer mon aide il est jamais revenu vers moi. Je lui ai donner le numéro de mon généraliste qui prends des nouveaux patients il m'a dit « j'ai pas appeler, psk j'ai pas envie de croiser mon ex dans la salle d'attente ». Y a tjr une excuse pour repousser.

C'est triste mais certains s'en sorte quand ils ont tout perdu...

Dans tout ça prends soin de toi, ne sombre pas aussi...

Donne moi des nouvelles ..

Ilyas merci pour ton témoignage . Je vous souhaite de l'amour à toi et ta femme.

Ilyas - 01/09/2025 à 10h48

Merci pour ta réponse et pour avoir partagé ton expérience, ce que tu me racontes m'a beaucoup touché. Je suis d'accord avec toi sur le fait que la personne doit s'impliquer et que personne ne peut le faire à sa place. Mais je pense aussi que si une cure n'est pas faite correctement, en suivant vraiment les consignes des professionnels, l'addict ne pourra pas se rétablir. Il peut faire dix, vingt ou cent cures, mais si les recommandations ne sont pas respectées, cela ne fonctionnera pas.

Au final, très souvent, ces excuses font partie de l'addiction, moi-même je les utilisais aussi dans le passé.

Concernant les rechutes, je pense qu'il faut être clair : dans la vie nous pouvons tous avoir des rechutes, dans le travail, dans le sport ou dans la vie quotidienne. Mais lorsqu'il s'agit d'une addiction, si on dit à l'addict que « la rechute fait partie du processus », cela peut devenir l'excuse parfaite pour retomber. C'est pourquoi, pour moi, il ne faut pas rechuter : il faut lutter pour rester ferme.

Je pense aussi qu'il faut préciser qu'une rechute ne doit pas être vue comme quelque chose d'inévitable. Elle peut arriver, oui, mais elle ne doit pas devenir une excuse pour consommer à nouveau. L'important est de la prévenir avec un plan clair, d'identifier les déclencheurs et d'avoir des ressources pour y faire face. Et si cela arrive, l'essentiel est de réagir vite, demander de l'aide et se relever, sans l'utiliser comme justification.

L'important c'est de garder en tête qu'on peut s'en sortir, mais seulement si on s'engage réellement dans le processus.

Je te remercie de tout cœur pour tes mots et je te souhaite également paix et force sur ton chemin.

AnneCC - 01/09/2025 à 13h08

Bonjour,

Merci pour vos réponses et vos témoignages. J'ai entretemps et après une très longue réflexion pris la décision de mettre fin à notre relation. En effet au delà de la culpabilité que je peux ressentir et du fait que son addiction soit une maladie, je ne peux plus avoir confiance en lui, et une relation de couple sans confiance, ça n'est pas viable.

De plus, j'ai pu constater que le mensonge continuait et que contrairement à ses belles paroles il n'avait aucunement l'intention de se faire soigner, n'allait pas à ses rendez-vous chez le psy et mentait au généraliste sur son état.

J'ai découvert qu'il m'avait menti bien plus que ce que je pensais puisqu'il avait dit être tombé dans la cocaïne seulement courant 2023 suite à sa dépression, alors qu'il en consomme en réalité depuis plus de 10 ans. J'ai également découvert qu'il me trompait en trouvant dans sa boîte mail des confirmations d'inscription à plusieurs sites de rencontre, ainsi que des abonnements payant pour des applications de rencontre.

Il continuait aussi à me mentir au quotidien, changeant ses codes de compte en banque et son mot de passe de boîte mail pour que je ne puisse pas voir l'argent qu'il dépensait et les mails de la banque ou de son employeur.

Il a finalement commencé à s'énerver contre moi quand je lui demandais de se soigner en disant que sa situation n'était pas dû à la dépendance mais à une simple dépression, affirmant qu'il ne prenait plus rien mais me laissant assumer tous les frais du foyer alors qu'il dépensait en moyenne 500 euros par semaine en cocaïne. Et le quotidien devenait invivable avec une personne amorphe qui passait ses journées sur le canapé à ne rien faire sous prétexte d'être en dépression, pour finalement sortir "avec des collègues" inconnus et rentrer en plein milieu de la nuit...

Aujourd'hui je l'ai envoyé vivre chez son père. Il a tenté de revenir à la maison mais j'ai refusé tant qu'il ne payait pas sa part du loyer, des courses, et qu'ils ne se faisait pas soigner. Il a perdu son nouveau travail après seulement 7 mois (dont 2 en arrêt maladie et absences injustifiés).

C'est peut être horrible de dire cela mais aujourd'hui je me sens revivre. Je redeviens moi-même. Je déménage bientôt et je pense que cela me permettra de réellement prendre un nouveau départ et me détacher de lui. Je ne sais pas quelle est la part de responsabilité de la dépendance dans ses actions, ou s'il est réellement une personne infidèle et mythomane. Mais je sais que j'ai pris la bonne décision pour moi parce que je respire enfin, et je constate même des améliorations sur ma santé et mon état physique depuis quelques semaines.

J'espère qu'il s'en sortira de tout mon coeur, mais ce sera sans moi parce que je n'ai pas la force de l'accompagner dans ce combat. Je pense aussi, de toute façon, que lui-même est dans le déni et pas dans une démarche de guérison.

J'espère que ces témoignages aideront des personnes qui vivent une situation similaire et je souhaite à toutes les personnes dépendantes de trouver la force de s'en sortir.

Ilyas - 01/09/2025 à 13h49

Bonjour AnneCC,

Merci d'avoir partagé ton histoire. Je veux que tu saches que je suis également un addict en récupération et je

comprends très bien à quel point il peut être destructeur de vivre aux côtés de quelqu'un avec des addictions. Cela affecte non seulement la personne qui consomme, mais aussi ceux qui l'aiment.

Concernant ce que tu racontes à propos des sites de rencontres, des mensonges et de la manipulation : lorsqu'une personne est sous l'effet de la cocaïne, son cerveau est « piraté ». La cocaïne affecte principalement trois zones :

1. Système de récompense (ganglions basaux) : elle augmente artificiellement la dopamine, générant une euphorie intense et renforçant le besoin de consommer davantage.
2. Cortex préfrontal : réduit la capacité à prendre des décisions rationnelles et à contrôler les impulsions.
3. Amygdale étendue : augmente la sensibilité émotionnelle et le stress, poussant à consommer pour soulager le malaise ou l'anxiété.

Cela explique pourquoi un addict peut mentir et manipuler : son esprit cherche à justifier l'injustifiable et à apaiser son subconscient. Même l'addict peut se convaincre qu'il a raison. Je faisais des choses similaires, parfois pires, jusqu'à ce que je reconnaisse la vérité. Quand j'ai finalement affronté la réalité, je me suis mentalisé parce que ma femme avait le droit de savoir et de décider si elle voulait continuer avec moi ; je ne pouvais pas poursuivre mon traitement en cachant des choses.

Tu as bien fait de prendre soin de toi et de poser des limites. L'addiction est une vraie maladie du cerveau, mais personne ne peut changer une autre personne si elle n'est pas réellement engagée dans sa récupération. Protéger ta santé mentale n'est pas de l'égoïsme, c'est une question de survie.

Un énorme câlin, je te souhaite le meilleur.  
Ilyas.

Pepite - 02/09/2025 à 12h05

Bonjour Ilyas,

Votre récit me réconforte.  
J'en avais besoin.  
Il est valable pour l'ensemble des conduites addictives.

Je vous souhaite le meilleur.  
Pépite

Ilyas - 03/09/2025 à 08h33

Bonjour Pépite.  
Merci beaucoup pour votre message. Comptez aussi sur moi.  
Je pense que pour nous, les personnes qui avons connu les addictions, il est très bénéfique de nous soutenir mutuellement. Comprendre comment fonctionne l'addiction et en parler ensemble nous rend plus forts dans notre parcours.  
Je vous souhaite également beaucoup de courage et de sérénité.

N'hésitez pas à m'écrire de nouveau quand vous en ressentez le besoin, partager nous aide à ne pas nous sentir seuls dans ce combat.

Bien à vous,  
Ilyas

Sousou\_31 - 03/09/2025 à 20h21

Bonjour à tous,

Anne CC tu as eu raison de d'écouter, je t'envoie pleins de bonnes ondes pour ce nouveau départ ...

Ilyas, c'est vrai quand disant « la rechute fait partie du processus » on les entretient peut être à trouver une excuse.

Oui la rechute fait partie du truc, mais que font il de cette rechute ? Tu as raison... c'est pas la rechute qui compte c'est ce que les personnes en font..

Merci pour ton témoignage, je te souhaite de t'en sortir

Ilyas - 04/09/2025 à 08h48

Bonjour, Sousou\_31

Merci beaucoup pour tes mots

C'est vrai, parfois nous pouvons utiliser la phrase « la rechute fait partie du processus » comme une excuse... mais ce qui fait vraiment la différence, c'est la manière dont nous réagissons après.

Tomber ne signifie pas échouer ; cela veut dire que nous avons une nouvelle opportunité de nous relever avec plus de force et d'apprentissage.

Partager ce chemin avec des personnes comme toi m'encourage beaucoup, car ensemble nous nous rappelons que la guérison est possible.

Un grand merci et toute mon amitié.

Pepite - 08/09/2025 à 13h25

Bonjour Ilyas,

Merci d'être là.

Mon fils, 29 ans, est retourné dans la rue le 15/08 après avoir refusé de lui donner de l'argent. pulsion habituelle.

Il vivait chez nous depuis fin décembre après de longues errances depuis ses 16 ans.

Il a arrêté de mentir systématiquement. Ça prend moins avec moi même s'il essaie de me manipuler.

Il semble avoir arrêté de nous voler.

Mais il triche. D'abord envers lui-même.

Il ne tient aucun emploi, il n'a aucun projet d'existence. Il joue non stop à Pokémon et à DragonBall.

Il ne fumerait que du cannabis avec une pipe. Conduites addictives aussi avec les écrans donc et les jeux

d'argent

Il avait commencé à vouloir se soigner en étant suivi par une psychologue de ville, qu'il a arrêté en prétextant être malade. Puis est venu le CSAPA. Avec des consultations éparses par manque de psy.

Pendant trois mois, il semblait avancer. Les beaux jours sont arrivés et là il a commencé à rentrer tard la nuit et à partir tôt le matin.

La relation est redevenue confuse, suspicieuse car il évitait de communiquer. Comme d'habitude.

Il préfère vivre dehors plutôt que de se conformer au système.

Il aime ses shoots.

C'est cela qu'il souhaite.

Un chagrin avec lequel j'apprends à négocier.

Ilyas - 08/09/2025 à 15h17

Bonjour, Pepite

Merci de m'avoir partagé la situation avec autant de franchise. Je comprends combien cela doit être difficile pour toi et ta famille. Il est normal de ressentir tristesse et inquiétude face à ces comportements.

Même si ses choix sont douloureux, il est important de reconnaître les limites et de protéger l'équilibre familial, tout en lui offrant du soutien quand il sera prêt.

Quelques recommandations qui peuvent aider : maintenir des limites claires, écouter sans juger, protéger ton bien-être et celui de la famille, proposer des activités saines et éviter de renforcer les comportements négatifs. Rappelle-toi que le processus prend du temps et qu'il peut y avoir des rechutes.

Ce ne sont que des suggestions ; il est préférable de consulter des professionnels spécialisés pour obtenir un accompagnement adapté à ta situation.

Courage, tu n'es pas seul.

Pepite - 09/09/2025 à 09h51

Bonjour Ilyas,

Quelles sont les limites que vous évoquez ?

Les comportements négatifs ?

Pourquoi vous consommiez ,

Ilyas - 09/09/2025 à 11h05

Bonjour, Papite

Quand je parle de limites, je veux dire apprendre à me protéger des situations ou des personnes qui me

ramènent à répéter de vieux schémas. Les comportements négatifs étaient surtout le mensonge, l'isolement et le manque de contrôle quand je consommais.

Je consommais parce que je pensais que cela m'aidait à fuir mes problèmes et mes émotions, mais en réalité cela ne faisait que les aggraver. Même quand les choses allaient bien, je cherchais une excuse pour consommer. Finalement, pour un addict, tout —que ce soit positif ou négatif— devient une raison de consommer. Maintenant, je travaille pour affronter la vie de façon plus saine et consciente.

Camille78 - 09/09/2025 à 19h31

Bonjour dans le même cas depuis quelque années. Les choses se sont empirer ces derniers mois . Nous avons essayé hypnose sans succès... nous parlons de trouver un centre aujourd'hui pour l'aider au mieux..mais je sens avec le temps que je m'épuise à petit feu ...

Quand je lis les témoignages ça me fait peur et me dis que je me voile la face un peu plus chaque jour .

La vie a pris un autre tournant je pensai pas traverser cela un jour .

Bonne soirée

Camille78 - 09/09/2025 à 19h51

Bonjour

Je suis également avec une personne addict à la.cocaine une grande première pour moi . Je me sens exténuée et fatiguée de cette situation qui perdure encore et encore. Des promesses pas tenues, mensonges ..... il ment de moins en moins mais étant vraiment contre les drogues je m'en porte très vite car je ne supporte pas de le voir se détruire. Je suis en pleine réflexion entre le soutenir encore ou partir.

C'est une personne adorable autrement quand il est normal ce qui est encore plus frustrant et rend ma réflexion très compliquer.

Merci à vous

Pepite - 10/09/2025 à 07h49

Bonjour Ilias,

Ce que vous racontez est important pour moi.

Il est en plein dans ce que vous décrivez.

Je ne peux qu'être là lorsqu'il (éventuellement) souhaitez vivre d'autres aventures selon des conditions qui pour moi tournent autour du CARE

Je ne peux qu'accepter ce qui est.

Bien à vous,  
Pépite

Pepite - 10/09/2025 à 07h58

Bonjour Camille,

Ma première intention serait de vous dire de cesser cette relation telle que vous la vivez.  
Or je ne sais rien de votre couple ni d'une éventuelle famille.

Mon adage s'aimer c'est vouloir le meilleur pour soi-même est malmené par ce milieu maltraitant.  
Ces êtres aux conduites toxiques pour le relationnel n'en sont qu'une composante et même le reflet de cette société qui rend fou.

Des lors, que souhaitez vous affronter comme épreuve ?  
Sachant que la substance est pour le moment leur passion...  
Que cherchez vous ?  
Que vous racontez vous ?

En soi cette adversité vous ouvre une porte de la connaissance de qui vous êtes, ce que vous souhaitez.  
Interrogez vos valeurs. Quelles sont elles ?

Quelles sont vos croyances (mythe, fable...) ?

Faites vous accompagner par un professionnel.

Prenez soin de vous.

Avec vous,  
Pépite

Ilyas - 10/09/2025 à 08h22

Bonjour Camille, merci d'être là. Sache que tu n'es pas seule, il y a toujours une solution et je comprends ce que tu vis. Je suis dépendant à la cocaïne depuis 10 ans, en rétablissement. Je comprends ta souffrance, car ma femme a traversé les mêmes situations : peurs, angoisses, attentes interminables, nuits blanches, épuisement... Et pourtant, même en sachant que la personne est quelqu'un de bien, tu vois en même temps qu'elle est en train de te détruire.

Je veux te dire que ta fatigue et tes doutes sont totalement normaux. L'addiction ne rend pas malade seulement celui qui consomme, elle touche aussi profondément ceux qui l'entourent. Il est important que tu prennes soin de toi, que tu mettes des limites et que tu ne t'oublies pas.

Parfois, soutenir signifie aussi prendre du recul pour protéger ta propre santé. Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est de l'amour de soi, et c'est nécessaire. Et si un jour il décide vraiment de demander de l'aide, ton soutien pourra être encore plus fort car il viendra d'une base plus saine.

Parfois, nous les dépendants, avons besoin de toucher le fond, de nous voir tellement mal, pour que ce déclic se produise dans notre esprit. Et d'autres fois, certaines personnes prennent conscience peu à peu, sans forcément avoir un seul déclic. Le rétablissement est possible, mais il doit le vouloir ; si lui ne veut pas, il ne se rétablira jamais.

Je te conseille aussi de chercher un accompagnement psychologique et des professionnels spécialisés dans la co-addiction. Tu y trouveras un espace sûr pour prendre soin de toi et apprendre des outils afin de mieux vivre cette situation.

Je veux aussi te rappeler quelque chose de très important : tu n'es pas la seule à vivre cela. Beaucoup de personnes comme toi — conjoints, familles — se sentent épuisées, perdues, pleines de peur et parfois coupables. Ce que tu ressens est normal, et tu n'es pas seule sur ce chemin. Rejoindre des groupes de soutien, lire les témoignages d'autres personnes et partager ce que tu traverses peut t'aider à relâcher un peu ce poids et à comprendre que tu n'es pas responsable de l'addiction de l'autre.

Ne perds pas espoir, les gens peuvent changer — j'en suis la preuve vivante. Mais en attendant, prends bien soin de toi, car ta vie et ton bien-être comptent aussi.

Sousou\_31 - 13/09/2025 à 10h24

Coucou Camille, Ilyas et pépite,

J'espère que vous allez au mieux ?

De mon côté .. j'ai des rechutes de « lui », les mêmes questions qui reviennent boucle. Consomme t'il encore ? A t'il rencontrer quelqu'un qui l'aidera mieux que moi ? Est ce que j'ai pas fait une connerie en partant.

Quand on était ensemble au cours d'une dispute il m'a dit qu'il consommait à cause de moi. Ça aussi ça tourne, est ce que j'ai pu rendre quelqu'un tellement mal qu'il a trouvé que cette échappatoire ?

On est séparé depuis un an, jusqu'à y a pas si longtemps on parlait tous les jours. Et je demandais souvent s'il avait arrêter. Ou même diminuer, la réponse était non. Mais pourtant je me dis qu'en deux jours il a peut être eu un déclic, que sa situation n'était pas si grave, qu'il y a pire....

Enfin bref, vous voyez le truc.

Camille, après la découverte je suis rester deux ans. A le guider vers des centres ect, jamais faire pour lui. Et il me disait pourtant que je le laissais dans sa merde que ce que je faisait ce n'était pas l'aider. Alors l'épuisement... je comprends... les nuits blanches, le retour des crises d'angoisse ...

Aide le, tant que c'est ok pour toi. Ilyas aborde les limites notamment de se protéger et prendre soin de nous aussi. Psk une personne qui se détruit c'est dur mais les deux ...

Ça aussi, il comprenait pas, j'avais repris la boxe, la sophrologie.. j'avais besoin d'aide pour garder la tête hors de l'eau, j'allais voir un peu plus mes amies. Mais il comprenait pas, il disait que je l'abandonner, que je le mettais hors de vie. Pourtant ce n'est pas faute de lui avoir expliquer.

Ne pas s'oublier c'est tellement mais tellement dure...

Douce journée à tous..

Ilyas - 15/09/2025 à 08h28

Sousou Bonjour.

Merci pour ton partage si sincère. On ressent toute la douleur, la fatigue et les questions sans fin que tu portes encore. C'est normal que ça revienne en boucle, surtout après avoir donné autant de toi-même. Mais ce que tu as fait, tu l'as fait par amour, et ça n'enlève rien à ta valeur.

Tu n'es pas responsable de son choix de consommer. Même si dans la dispute il t'a dit ça, la consommation

appartient à celui qui la fait, pas à la personne en face. Tu as eu le courage de rester, d'accompagner, de proposer des solutions, et aussi celui de partir pour te protéger. Tout ça, ce sont des actes de force, pas de faiblesse.

Je suis moi aussi un addict en rétablissement, et je peux te dire que quand j'étais encore dans la consommation, je faisais la même chose : je culpabilisais ma femme pour mes rechutes. L'esprit d'un addict cherche toujours un coupable, et qui de mieux que la personne qui vit avec lui ? C'est une partie de la maladie : accuser, mentir, manipuler, parfois même menacer psychologiquement. Le pire, c'est que mon esprit me faisait croire que tout cela était vrai. Mais ça ne l'était pas.

Je comprends quand tu dis que « ne pas s'oublier » est difficile. C'est tellement vrai. Mais ce que tu fais pour toi — la boxe, la sophrologie, voir tes amies — ce n'est pas de l'abandon. C'est de la survie, c'est ce qui te permet de rester debout. Et même s'il ne le comprenait pas, prendre soin de toi était et reste la chose la plus saine à faire.

Je te souhaite de trouver un peu de paix dans tout ça, et de te rappeler que tu as le droit d'exister en dehors de son histoire. Tu n'es pas coupable, tu es humaine, avec tes limites, et tu as tout à fait le droit de les poser.

Douce journée à toi aussi

Ilyas - 15/09/2025 à 09h01

Avec tout mon amour, voici comment fonctionne l'esprit d'un addict

#### 1 Émotions intenses

Stress, anxiété, tristesse, euphorie... toute émotion intense peut déclencher l'addiction.

#### 2 Recherche de récompense immédiate

Le cerveau cherche de la dopamine et une gratification rapide, en priorisant le soulagement instantané plutôt que le bien-être à long terme.

#### 3 Justifications et rationalisations

“Juste une fois”, “je le mérite”... l'esprit convainc que consommer est acceptable.

#### 4 Consommation et soulagement momentané

Plaisir ou soulagement temporaire qui renforce le cycle.

#### 5 Conséquences négatives

Culpabilité, conflits, problèmes de santé et relations endommagées.

## 6 Déni et reproches aux autres

L'esprit cherche des responsables externes, mais \*\*tu n'es responsable de rien dans son addiction\*\*.

## 7 Renforcement du schéma d'évasion

Le cerveau apprend que ce cycle est le moyen "efficace" de gérer toute émotion intense.

Minimo92 - 15/09/2025 à 10h40

Bonjour à tous,

Ilyas Bravo pour ton parcours, merci d'être là pour nous conseiller. Je trouve qu'avoir le point de vue de l'autre côté est très important pour arriver à ce détacher.

Je vis la même chose depuis bientôt 8 ans, comme je l'expliquais sur d'autre discussion , je l'ai choisi comme tel et j'ai sous estimé ce qu'était une addiction... Surtout à la cocaïne.

Je suis au final moi même dépendante à lui au final, je suis co dépendante et malgré l'amour je me dis que ce n'est pas en restant auprès de lui que nous arriverons à avancer dans le meilleur... Mais c'est pas facile car ça remet en question tout un passage de notre vie, mais ça doit être nécessaire pour avancer, autant pour les proches (qui vont développer de l'hypervigilence, de l'anxiété...) que les addicts (qui souffre à la fois de leur anxiété mais aussi de la pression que nous pouvons leur mettre et surement renforcer le point 7 que tu décris Ilyas).

En vous lisant, on vit vraiment toute la même chose et on passe par les mêmes étapes, réactions.

Bravo et je suis admirative du courage de celles dans cette discussion qui ont réussir à se choisir. J'espère que tout vas bien pour vous.

Et pour nous qui restons encore pour quelconques raisons, apprenons à prendre soins de nous avant tout.

Je souhaite du courage à tout le monde!

Sousou\_31 - 15/09/2025 à 11h20

Bonjour,

Merci Ilyas .

J'ai eu beaucoup de mal à partir, car je me disais sans cesse « il est malade ». Et parfois je me le dis encore...

Est ce que le fait de comprendre que c'est une maladie excuse mensonge, mots blessants ect ? C'est une vraie question.

Le concernant j'ai tjrs du mal à voir la gravité du truc. Il donne tellement l'impression de contrôler que j'ai du mal à y voir claire...

Bonjour Mimo je me souviens de toi sur une autre discussion.

En étant avec un addict on développe tout ce que tu décris oui.

Moi j'étais en dépendance affective +++ j'ai l'impression que de ce côté là ça va mieux pour moi. Avant j'avais besoin d'une dose de lui pour pouvoir vivre. Maintenant ça va mieux.

Prends soin de toi mimo c'est l'essentiel pour tenir le coup

Ilyas ne lâche rien pour ton rétablissement merci pour tes mots

Ilyas - 15/09/2025 à 13h38

Salut, minimo92

Tout ce que tu dis est vrai. Ma femme a vécu 10 ans d'enfer avec moi, et aujourd'hui c'est elle qui est en rétablissement. Quand j'étais encore actif dans la consommation, je ne savais pas que celui qui vit avec un addict tombe malade lui aussi. Maintenant je le comprends : les proches souffrent énormément, alors que moi à l'époque je n'étais conscient de rien.

Aujourd'hui je m'informe sur les coaddictions et j'essaie d'aider d'autres personnes qui traversent cela, surtout celles qui n'ont pas beaucoup de soutien, car on se focalise souvent uniquement sur l'addict et c'est toujours "moi, moi, moi".

Désormais, j'essaie de prouver par des actes d'abord à moi-même, puis aux autres, car une fois que la confiance est perdue, la retrouver est quelque chose de très grand. Je ne m'obsède pas avec ça, mais je sais que c'est un travail de chaque jour.

Parfois, ma femme vient me demander conseil : "comment je fais pour ne pas trop penser à ça ?". Quand elle me le dit, je me rends compte qu'elle voit que je progresse, et cela me motive encore plus à continuer sur ce chemin de rétablissement et de croissance.

Quelques conseils qui m'ont aidé et que je veux partager :

La patience est essentielle : le rétablissement prend du temps, autant pour l'addict que pour ses proches.

Poser des limites saines : aimer ne veut pas dire tout accepter. Les limites sont une forme de respect mutuel.

Prendre soin de soi : l'addict comme les proches ont besoin de moments pour eux-mêmes afin de ne pas se perdre dans le processus.

Chercher du soutien : parler avec des professionnels, des groupes d'entraide ou des personnes qui l'ont vécu fait une grande différence.

Montrer par les actes, pas seulement par les mots : la confiance ne revient pas avec des promesses, mais avec des gestes au quotidien.

Merci pour tes encouragements, je t'envoie une énorme étreinte.

Ilyas - 15/09/2025 à 13h42

Bonjour, sousou

Comprendre que c'est une maladie aide à expliquer, mais cela ne veut pas dire que tout est excusable ni que tu doives tout supporter. Les mensonges et les paroles qui blessent font partie de l'addiction, mais cela n'enlève rien à la douleur que ça provoque.

Tu as déjà fait un grand chemin en travaillant sur ta dépendance affective, c'est une victoire importante. Continue à prendre soin de toi, car c'est là que réside ta force.

Merci de tout cœur pour tes mots envers moi. Je continue ma guérison jour après jour. Je t'envoie plein de courage et tout mon amour .

Ilyas

Profil supprimé - 24/09/2025 à 16h17

Salut AnneCC

Je pense que tu as mis les bonnes limites au bon moment.

On aimerais tellement qu'ils guérissent, mais c'est un peu comme une personne qui se noie, l'on peut aussi se noyer avec elle.

Profil supprimé - 07/10/2025 à 11h52

Bonjour,

J'ai beaucoup attendu avant d'écrire sur ce forum. Mais vos mots me touchent et j'ai aussi besoin de confier mon expérience de conjointe d'addict à la cocaïne.

J'étais en couple pendant 5 ans avec un partenaire dont j'ai découvert l'addiction il y 2/3 ans même si je m'en suis très tôt doutée dans notre relation.

La relation a été chaotique bien que bercée de quelques bons moments parce qu'il a une personnalité attachante et une douceur quand il n'est pas sous emprise.

J'ai eu droit aux hallucinations, il pensait qu'il y avait des micros ou des caméras dans l'appartement. Il démontait les prises, les enceintes, même le détecteur de fumée...

Il était persuadée que j'étais tantôt actrice porno ou escort ou alors agent secret. Et ensuite il revenait en me disant que j'étais la femme de sa vie et son essentiel et qu'il n'avait jamais connu ça auparavant.

Que de confusion et de dissonance cognitive. J'ai tenu comme je pouvais. Je lui ai pris rdv avec psy, hypnose, le programme Allen Carr. J'ai appelé le CSAPA pour lui prendre rdv et ai été éconduite parce ce que c'était à lui de faire la démarche, qu'il n'a jamais faite malgré envoi des coordonnées...

J'ai demandé de l'aide à sa famille, complètement inexistante...pire il consomme avec son demi-frère, son cousin la copine de celui-ci, sa cousine et le copain de celle-ci...

Ces 5 années ont été difficiles. A la fin il ne payait plus ni loyer ni charges. Il ne peut même pas mettre un peu d'argent de côté.

A force d'être confronté il a fini par reconnaître qu'il consommait mais toujours en fuyant ou en minimisant. Et que de mensonges...

Il était aussi sur les sites d'escorts, en conversation avec et même plus.

Cette relation m'a profondément affectée dans mon estime de soi, dans mon image de femme et dans la foi en l'autre.

Il m'avait aussi dit que c'était à cause de moi qu'il se droguait ce qui m'a beaucoup blessée. Vouloir me faire porter le chapeau j'ai trouvé ça profondément injuste et lâche.

Et tous ces va et vient. Il a dû faire ses bagages des dizaines de fois pour finalement revenir à chaque fois.

J'ai fini par partir au mois de septembre dernier. J'ai déménagé. Il est allé se réfugier chez son cousin qui en prend encore plus que lui (+ d'autres drogues) donc je sais bien que c'est peine perdue. C'est ce qui m'attriste le plus parce que j'ai envie d'avoir de l'espoir mais il ne se rend même pas compte. C'était aussi ça qui était dur : le fait qu'il ne prenne même pas conscience de la gravité de la situation et de la souffrance qu'il me faisait vivre alors qu'il disait m'aimer.

Et on ne s'attend jamais à tomber sur une personne qui se drogue. Ça a été un choc pour moi et j'allais contre mes valeurs tout en me disant qu'il était malade et que je devais l'aider.

On ne parle pas assez souvent du sentiment de honte aussi. Moi j'ai eu très honte d'être avec un drogué. Je me sentais complètement dégradée et humiliée et je me disais que tout notre entourage devait s'en rendre compte. Et en même temps je ne pouvais pas trop en parler à cause du tabou et du regard des autres sur la cocaïne sans compter le fait de s'entendre dire mais pourquoi tu restes avec lui, que les mots soient verbalisés ou

non...

On ne se parle plus depuis une semaine. J'ai décidé d'arrêter de lui répondre. C'est dur parce que moi aussi je suis liée à lui mais je me dis que c'est sans fin et que j'y perds moi même ma santé mentale. Sans compter le fait de se dire qu'on devient soi-même addict affectif au contact de gens avec ces problématiques là.

Désolée pour ce post très long mais j'en avais gros sur la patate.

Je pense aussi qu'on ne se rend pas assez compte des dégâts de la consommation de drogues et notamment la cocaïne qui est en train d'inonder la France et de lobotomiser ceux qu'on aime et les autres. Pourquoi le cerveau humain s'accoutume et devient l'esclave de substances aussi destructrices. Comment est-ce possible...

Ilyas sans vouloir trop entrer dans ton intimité est-ce que d'après toi la consommation pousse vers les femmes, les prostituées, à se mettre en danger de manière générale ou est-elle excuse pour se permettre ces écarts-là ?

Merci de vos réponses et bon courage à tous et toutes.

Profil supprimé - 07/10/2025 à 13h31

Sit aube

Et oui la vie avec un addict a la cocaïne et très dur et le pire dans tout cela c'est qu'on les aime, m peut être encore plus que si il n'était pas dépendant, car on veut qu'il s'en sorte c'est humain on ne peut pas laisser quelqu'un dans cette enfer. Mais malheureusement nous ne pouvons rien faire j'ai du moi aussi laisser ma compagne qui se d'orgue aussi avec ça sœur et son beau frère.

J'ai eu beau tout essayer elle a essayé aussi mais l'appel de la drogue a été plus fort.

J'ai aussi été extrêmement dépendant à la cocaine basé et oui cela peut pousser à des défiance sexuel c'est un stimulant et existant.

Mais ça n'excuse en rien c'est acte au bout d'un moment l'on est responsable de ce que l'on fait, et c'est souvent cette irresponsabilité qui fait que on continue en se croyant victime et pris au piège

Alors le tout pour le tout autant y aller à fond et vraiment vivre l'enfer et aimer cela pour tenir le coup.

Alors que si l'on est réellement responsable de nos actes que l'on ne se cache plus derrière notre addiction soit disant plus forte que nous, l'on devient plus fort et donc moins faible face à la drogue.

Mais ce chemin peut être long et plus difficile que de ce laisser complètement aller, ce n'est pas la même difficulté mais elle oblige à se remettre en cause et assumer ce que nous sommes devenus et ce que nous voulons être, vraiment pas facile à se reprendre en main qu'on a des années d'addiction

Emilia - 24/10/2025 à 12h27

Bonjour à tous,

J'ai l'impression de me voir dans vos messages.

Je suis en couple avec mon copain qui est addict à la cocaine depuis un peu plus de 3 ans. Et l'année 2025 a été très rude : volé de la carte bancaire du compte commun, ne paye pas sa part, ment sur les lieux où il se trouve....

En septembre, après une énième fois où il ne m'a pas prévenu qu'il sortait, je l'ai retrouvé le lendemain matin dans sa voiture. Il dormait mais en le voyant j'ai cru qu'il était mort. Il avait des résidus sur sa cuisse.

Suite à ça, il a arrêté pendant 3 semaines. Ca a été les plus belles semaines depuis tellement longtemps. IL était lui-même , participant à notre vie commune, proposant des sorties à 2. Le vrai homme duquel je suis tombée amoureuse. Et patatra il y a une semaine, il est sorti sans me prévenir, pas de nouvelle et je l'ai revu que le vendredi puisque je n'ai pas voulu le voir. Enième dispute à ce sujet, lui demandant s'il allait encore le faire dans 1 mois puisque lui c'est tous les 2-3 mois, il disparaît puis grosse descente et un simple excuse moi. ET ce mardi, il me dit qu'il va au sport mais qu'il n'a pas le temps de repasser prendre ses affaires. Je rentre chez nous et je découvre qu'il est bien repassé mais pour se changer. Je vais en ville, je tombe sur sa voiture et je savais très bien qu'il était parti au bar. Je l'ai vu là-bas, je l'ai confronté mais il était déjà trop tard. Il était défoncé et alcoolisé. Au lieu de se dire je rentre non il a préféré rester avec son copain et continuer sa soirée. IL n'est rentrée que le lendemain en fin de journée. Je lui ai dit que c'était terminé mais il ne veut ni arrêter ni partir de notre appartement. Il ne va pas au travail depuis 3 jours (entreprise de son père).

Je ne sais plus quoi faire, je suis fatiguée, lassée de tout ses mensonges, ses hauts et bas. On lui a encore demandé d'aller se faire hospitaliser mais rien n'y fait.

La vie est très dure avec un addict. Je l'aime énormément mais je m'empêche de voir des amies, de sortir, de peur qu'il consomme et qu'il fasse n'importe quoi. Les phases de colère sont encore plus difficiles avec une porte cassée ou des coups de poings dans les murs.

Il m'a menti dès le départ en me disant qu'il n'y touchait plus et au fur et à mesure j'ai compris pourquoi il se mettait dans des états.

Nous vous les aider mais parfois nous aussi on aimerait bien être aidées et comprises sur ce que nous vivons avec ces personnes.

deboboo - 25/10/2025 à 22h06

Bonsoir à tous,

Je viens de vous lire et je me retrouve sur pas mal de points, même si pas tous.

Mon compagnon est addict à la cocaine. Par contre il me la dit de lui même au début de notre relation. Il a l'air de vouloir s'en sortir pour lui et pour moi... mais je me rends compte qu'il consomme, qu'il me ment... il a raté son rendez vous pris avec laddictologue hier et j'ai très peur.

Je l'ai confronté en lui disant que je sais qu'il ne me dit pas tout mais il persiste dans son mensonge.

C'est très difficile car c'est un homme extraordinaire et c'est le seul sujet sur lequel j'ai à redire. Je suis complètement perdue car je ne sais pas comment me comporter au quotidien.

Une partie de moi se dit qu'à force d'insister il va me dire qu'il en a consommé encore, et l'autre partie au contraire se dit que la culpabilité à force va le faire en reprendre.

Comme certains d'entre vous je n'ose pas en parler à mes amis car je ne veux pas qu'ils le jugent en fonction de ça. Je me sens un peu seule face au problème, même si j'ai pu en discuter avec sa sœur et si j'ai pris rdv chez un psychologue.

Cet homme c'est l'homme de ma vie, mais je ne sais pas comment on peut affronter ça ensemble s'il me ment...

Merci de votre aide

dje36230 - 28/10/2025 à 04h55

Bonjour Annecc,j'ai moi-même été addictive au cannabis et à l'alcool quand j'étais en couple. Je fumais tous les jours et je buvais le week-end. Ma compagne ne supportait plus ça et ce qui devait arriver arriva. Elle a décidé qu'on se sépare. Ça fait maintenant 5 ans. Depuis je suis seul et il y a 2 ans j'ai eu un petit héritage et je me suis mis à la cocaïne. J'ai sniffé 3 à 4g par jour pendant 1an et demi et maintenant j'en suis rendu à 3-4 g par mois. Je me suis retrouvé tout seul face à mes démons. J'ai commencé un traitement très efficace contre l'alcool et le cannabis, mais j'ai eu l'occasion de toucher à la cocaïne depuis 2 ans et je peux très bien vivre sans. Par contre j'ai un traitement médicamenteux et un suivi avec un psychiatre et un psychologue. Quand on est addictive on a besoin de soutien et de discussion. Ton mari devrait aller consulter un psychiatre et un psychologue pour arriver à redevenir clean. Je sais que c'est pas facile du tout mais le laisser tomber ne ferait

que l'enfoncer dans sa dépression. Des traitements efficaces existent. Par exemple le baclofène contre l'alcool, les antidépresseurs et les anxiolytiques pour le cannabis.,et aussi l'acétylcystéine 600mg contre les cravings de cocaïne. C'est sans ordonnance, inoffensif et ça a l'air efficace. Il faut en plus un suivi au csapa ou un organisme similaire et par un psychiatre. L'amour peut déplacer des montagnes. Il peut aussi sauver un couple. Je n'ai pas de conseil à te donner, mais je pense que se séparer n'est pas encore une solution. Il y a d'autres pistes à explorer avant. Ce n'est pas à ta famille de décider pour toi. Si vous vous aimez réciproquement alors tout peut arriver. Je pense qu'il mérite encore une chance. A toi de voir. Laisse parler ton cœur

Sousou\_31 - 07/11/2025 à 18h35

Coucou à tous,

Anne CC comment vas tu ?  
Et vous tous comment allez vous ?

De mon côté on a coupé contact. Un soir à 4h du matin il m'a écrit puis a annulé le message. La première chose que je me suis dit c'est « il est en vie ». Voilà...  
Je me demande toujours comment il vas, s'il c'est pris en main ? Je suis triste tous les jours. Elle ne prends pas toute la place mais elle est là ...

Je n'ai pas retenue tous les pseudo alors je vais répondre en généralités.  
Je pense qu'on les aime si fort qu'on est prête à s'oublier. Sauf que c'est pas la solution.. pour aider une personne il faut être bien soit même, et ça l'amour n'y changera rien.

Beaucoup m'avait conseillé de poser des limites et les tenir, si le mensonge est ta limite pose la, et si elle est franchie agit en conséquence... je ne parle pas forcément de rupture.

Dans tous les cas, prends le temps pour toi, pose toi, va à ton rythme c'est l'essentiel. Allez voir des pro ça aide aussi...

Dans tous les cas il faut essayer de se protéger ...  
Déjà qu'une personne qui se détruit c'est dur mais deux ...

Camille78 - 10/11/2025 à 06h34

Bonjour je

J'avais déjà poster des messages sur cette conversation . Mon conjoint consommateur depuis 10 ans ,au départ dans le festif puis au quotidien depuis ces dernières années à fini pas prendre rendez vous dans un centre. Il est sous traitement et n'a rien consommer depuis 3 semaines ,date du début du traitement. Il voit un psychiatre aussi . Il est motivé très ouvert depuis dans la discussion . Il se livre quand il le souhaite. Je ne le brusque pas. Je suis passer de l'enfer à un début de lumière. Nous restons sur nos gardes lui et moi car la rechute est encore trop risqué. Mais j'ai retrouver l'homme que j'ai connu au départ. Son visage retrouve enfin un peu de lumière et notre vie aussi . Le chemin sera encore très long pour nous . Mais avec de la volonté tout est possible . Bon courage à vous tous aidant et consommateur.

Trafiko23 - 12/11/2025 à 04h57

Bonjour ,

Plus de trente ans de toxicomanie en tout genre ,car j'avais un sound système donc bcs de voyage .

J'ai arrêté de voyager ya 13ans , je travaille la plupart du temps en intérim , j'ai passé mon poid lourd et je suis monteur d'échafaudages en ce moment , donc dans le BTP .

D'ailleurs dans le milieu du travail il ya beaucoup de cocaïne en ce le dis pas assez et ailleurs j'étais cuisinier plus jeune .

J'ai 46 ans deux enfants ,un de 26 et une de 10 ans .

La Coke on y revient toujours pour moi , j'ai même arrêté 10 ans sans rien prendre ,que mon traitement de substitution (subutex)

Je m'en sortais bien d'ailleurs j'en prenais juste la moitié de deux mg par jour , pour dire vraiment rien .

Aujourd'hui je suis remonté à 6mg par jour , re reprends la coke et même des valium pour dormir du coup .

J'arrive à plus rien prendre , juste mon traitement quand j'ai pas de sous , c'est ça qui est bizarre ...

En ce moment je perd ma femme ça fait 28 qu'on est ensemble

Elle fumé juste un peu du cannabis .

Depuis que je retravailler en déplacement toute la semaine ben je crois bien qu'elle aussi elle c'est mis a la coke mais elle elle fume ,ce que je ne fais plus .

C'est a partir de la que ça part en sucette pour notre relation car rien est fait a la maison bien sûr (les enfants) .

Mais voilà comment perdre 28ans de vie commune , c'est de la merde mais on y revient toujours.

Heureusement que je c'est faire la part des choses , j'arrive a travailler juste avec mon traitement ,et je fume un peu le soir , mais quand ça me gave et bien c'est reparti pour un tour .

Enfin j'espère que vous vous resterez avec votre compagnon et que vous allez trouver la solution .

Les professionnels de santé ya que ça.

Bon courage .

Alepsa - 19/11/2025 à 11h49

Bonjour à tous, mon fils de 32 ans est addict à la CC et dans le déni au moins avec moi. Son dernier mensonge m'a fait grimper le stress et j'ai dû aller voir chez lui qu'il était bien vivant, pour arrêter de me poser des questions. Nous n'avons pas parlé de ça, c'était il y a 4 jours. Ce matin je me suis réveillée avec la certitude qu'il était à nouveau dedans. Après recoupements divers de ses paroles peu cohérentes.

Je n'ai pas trouvé de post plus proche de ma réalité, et j'ai apprécié les réponses apportées ici.

Je ne sais pas ce que je cherche au juste. A lui je lui ai dit que ça devait s'arrêter : qu'il me mette en stress, que je n'en pouvais plus. Il a déjà eu des accidents graves. Ou des situations complètement "farfelues".

Jusqu'à des comportements ingérables.

Brèfle, je mets un doigt de pied dans l'eau avant de m'aventurer plus loin ou d'être aiguillée sur un post plus en phase avec ma situation.

Bon courage à tout le monde, on en a bien besoin.