© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Je n'arrive pas a me positionner

Par Amandine77000 Postée le 30/10/2025 09:01

> Bonjour, je suis en couple avec mon mari depuis 12 ans. Nous avons toujours beaucoup fait la fête, donc quand nous ne pouvions quand nous n'avions pas nos enfants, notamment en soirée ou nous prenions des ecstasies. La cocaïne est entrée dans nos vies. Il est à 5 ans. Nous ne nous rendions pas compte du danger qu'elle représentait. En avons consommé avec excès, seulement le weekend mais parfois à ne pas dormir de la nuit. Cela était notre soupape à une vie. Pas toujours évidente car nous avons trois enfants assez difficiles à gérer dont un qui souffre de gros troubles du comportement et nous sommes isolés de tous les membres de notre famille. Se retrouver tous les deux autour d'un verre et de quelques rails a donc été pendant longtemps notre manière de relâcher la pression et de nous retrouver. Nous avons évidemment pris conscience Il y a un bon moment déjà que cela pouvait être problématique. Surtout pour mon mari qui a eu des comportements inappropriés comme des essais de consommation seul ou en cachette. Cela commençait à déraper. Il a été suivi et n'a plus du tout de comportement compulsif. Nous essayons petit à petit de nous éloigner du produit. Mais voilà, dès que la pression est trop grande ou que les journées ou les semaines sont trop difficiles, cette envie irrépressible revient. Dernièrement, nous n'en avons pas pris pendant un mois, puis 15 jours. Cela nous a fait beaucoup de bien de nous prouver que nous n'avions pas besoin. Mais cela continue de revenir quand même de temps en temps avec des quantités très moindre comme un demi gramme à deux. Il n'y a plus d'excès plus d'exagération mais cette béquille est toujours là. Aujourd'hui je suis partagé et perdu entre ce besoin d'être parfaite de tout arrêter et même l'alcool. Puisque bon l'apéritif conduit à ses envies et le fait de me dire tant pis chacun à sa vie. C'est peut-être pas si grave. De plus plus je me mets la pression plus je me dis qu'il faut qu'on arrête complètement et pire c'est j'ai l'impression. Bref, je ne sais pas tellement pourquoi j'écris ici peut-être pour être rassuré guider ou simplement de déposer ce que je ressens. Que faire face à cette consommation occasionnelle? Je sais bien que c'est un peu jouer avec le feu, mais d'un autre côté non jugerions-nous aussi difficile durement s'il ne s'agissait que de quelques verres de trop un soir pour relâcher la pression ? Merci de m'avoir lu.

Mise en ligne le 07/11/2025

Bonjour,

Nous tenons tout d’abord à saluer vos efforts et vos actions pour vous éloigner d’une consommation qui ne vous convenait plus. Il nous semble important de valoriser ce qui a déjà été fait, vous avez trouvé les ressources nécessaires pour agir et ressentir de la fierté d’un mois passé sans consommer.

Vous parlez « d’envie irrépressible » qui revient de temps en temps. Même plusieurs semaines après un arrêt, il est possible de voir ressurgir cette envie appelée « craving », parfois de manière spontanée, parfois en réponse à un élément évoquant la consommation, comme dans le cas pour vous d’un apéritif « qui conduit à ses envies ».

Il peut être aidant d’identifier ce ou ces éléments déclencheurs pour mieux les anticiper et s’en préserver par la suite, repérer aussi pourquoi vous êtes susceptibles de ne plus être en maitrise si vous consommez et quelles sont les limites que vous ne pouvez vous autorisez à franchir pour rester en maitrise de votre consommation. Sans oublier que toute consommation présente des risques, même occasionnelle, et que l'association cocaine-alcool majore certains de ces risques.

Lors d’un précédent message, vous évoquiez l’idée de vous rapprocher du CSAPA dans lequel votre mari est suivi. Nous ne savons pas si vous avez franchi ce pas, mais cette possibilité reste intéressante pour trouver un espace de parole et de réflexion sur votre consommation.

N'hésitez pas à contacter un de nos écoutants si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.
