© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

besoin de conseils pour un ex

Par Profil supprimé Postée le 26/05/2012 16:24

Bonjour

Mon ex-copain s'est séparé de moi il y a une semaine. Cela a donné lieu à une grande conversation qui a débouché sur quelque chose à quoi je ne m'attendais pas réellement, sa consommation et son besoin de consommer.

Lorsque je l'ai connu il était fumeur de cannabis. Il fumait une dizaine de joints par jour. A ma demande il a nettement réduit, mais a continué d'en consommer quand même. Je pensais qu'il avait besoin de se « détendre ». J'ai toléré. Pire, je n'ai jamais fouillé le pourquoi du comment.
On se voyait un week-end sur deux parce qu'on vit chacun à un bout de la France.
Je n'ai jamais eu de problème comportemental avec lui. Il sait que je n'aime pas l'odeur de la fumée, qu'elle quelle soit, alors il n'a jamais fumé de beuh devant moi, sauf une fois, après une dispute où je l'ai rembarré plusieurs fois d'affilé. Il réduisait également beaucoup sa consommation de tabac en ma présence (passé de 20 cigarettes par jour à 2 à 4 par jour).
J'ai évoqué l'arrêt une fois. Il m'a répondu qu'il n'était pas encore prêt. Je n'ai pas insisté, ça en servait à rien de forcer les choses.

Et puis il a rompu. J'ai repris contact avec lui par messagerie, la rupture et ses explications ne me convenaient pas. Il m'a dit qu'il était sous exta au moment où je l'ai abordé. Une fois son esprit plus clair, on a discuté. Depuis la rupture (une semaine), il prend (ou reprend, je ne sais pas bien) des exta et des acides, tous les jours …
Il m'a clairement expliqué qu'il s'est séparé de moi pour ne pas me faire de mal avec ses problèmes, y compris de drogues. Il est persuadé que je ne comprends pas ça.
Il m'a expliqué que sa consommation lui servait à oublier ses actes d'un passé douloureux, que ça lui permettait de donner le change à sa famille en le rendant faussement euphorique, et que ça les rendait heureux eux de le croire bien … J'ai essayé de discuter pour le convaincre qu'il se trompait sur tout ça. Je crois avoir échoué.
Il me dit avoir besoin de toutes ces drogues pour avoir affronter son passé.
J'ai plutôt l'impression qu'il s'enfonce … T_T

Il a déjà vu un psychologue. Ca ne lui a rien apporté, il s'est juste senti incompris par ce thérapeute.
Il déteste le monde médical et les blouses blanches. Je ne suis pas sûre qu'il puisse entreprendre un traitement médicamenteux ou des séances en centre d'addictologie. De toute façon pour le moment, il n'a pas envie d'arrêter.

Je ne me vois pas en parler à sa famille. Il m'a entrouvert sa porte sur son monde, si je le « balance » à sa famille, j'ai peur qu'il ferme cette porte à tout le monde et pour toujours.
Je ne veux pas paniquer ses parents, son parrain, ses sœurs … Je ne veux pas augmenter son

mal-être en le mettant en conflit avec sa famille.

Je comprends bien que son problème relève à la fois de la dépendance psychologique, habituelle et peut être physique (je ne sais pas évaluer cette dernière ^^').

Que puis-je faire pour lui, le temps que je tiens encore un peu à lui, avant que je me désintéresse de lui pour cause de rupture ?

Que puis-je faire pour un ex qui vit à l'autre bout de la France, qui est polytoxicoman, qui n'a pas envie d'arrêter, et qui n'a que des relations conflictuelles ou désintéressées ou obligatoires avec le monde de la santé, et avec qui je cesserai peut être les contacts dans quelques semaines ?
Vraiment j'ai besoin d'un plan d'action pour lui …
Compliqué …

Merci de toute l'aide que vous pourrez m'apporter.

Mise en ligne le 29/05/2012

Bonjour,

Il est très difficile, pour ne pas dire impossible, d'aider quelqu'un qui ne veut pas être aidé. Cela se complique encore d'avantage lorsque l'on imagine pouvoir faire quelque chose pour l'autre dans l'urgence, avant de rompre tout contact.

Il n'existe pas vraiment de "plan d'action" que vous pourriez mettre en place pour lui, à sa place, et sans son accord. Vous pouvez, lors de nouvelles discussions, lui refaire part de vos impressions et de vos ressentis quant à ses consommations et à ce qui les motivent mais libre à lui de se saisir ou non de ce que vous pourrez lui dire.

Il est évident qu'aucune drogue ne permet réellement d'oublier un passé douloureux, de rendre heureux quelqu'un qui va mal, ni même de faire illusion pendant longtemps devant ses proches. Vous en avez conscience mais il semble que ce soit encore difficile à entendre et à admettre pour votre ex.

Pour pouvoir être aidé il faut en premier lieu considérer que l'on a un problème. Quand c'est le cas, il s'agit ensuite de prendre la mesure de ce que l'on peut résoudre seul et de ce qui va nécessiter la mise en place d'une aide extérieure, quelle qu'elle soit.

Votre ex-ami a semble-t-il encore besoin de cheminer avant d'éventuellement pouvoir s'engager dans une démarche de soins. N'hésitez pas à lui communiquer notre numéro en lui expliquant que c'est un lieu où il pourra parler de lui, de ses consommations, sans être jugé et sans être contraint à quoi que ce soit. Nous sommes un service d'écoute, pas de soins. Nous sommes joignables au 0 800 23 13 13, tous les jours de 8h à 2h. Les communications sont anonymes et gratuites depuis un poste fixe.

Cordialement.