© Drogues Info Service - 27 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Dépasser par la consommation d'un proche

Par Profil supprimé Postée le 25/09/2013 11:15

> Mon ami pend de la cocaïne régulièrement (1 à 2fois par mois). Il ne me le cache pas mais ne me prévient pas non plus, je suis tjs mise devant le fait. Même quand je désapprouve (quand il lui arrive de consommer en semaine ou trop fréquemment), il ne refuse pas une "soirée défonce" qui se présente à lui. Je me sens dépasser par le fait qu'il n'arrive pas à dire non, j'ai l'impression qu'il ne prend pas en compte ce que je peux ressentir! Pourtant on en discute beaucoup. Mais il aime trop les effets, surtout le côté désinhibition sexuelle. Il dit que ça lui permet d'oublier son stress et ses problèmes. Par contre, ça m'apporte un stress important et je n'arrive plus à être objective et tolérante par rapport à sa consommation, car je ne comprends pas qu'il en ait besoin et qu'il ne veuille pas arrêter complètement. Je me sens impuissante, mais peut-être que j'exagère le problème puisque ça n'a pas l'air d'en être un pour lui?
> Juste besoin de quelques conseils pour essayer d'avoir à nouveau la tête froide et de retrouver un état d'esprit positif par rapport à tout ça!

Mise en ligne le 30/09/2013

Bonjour,

Nous entendons bien l’état de stress dans lequel vous êtes. Le fait de ne pas pouvoir contrôler la consommation de votre ami, de ne pouvoir l’anticiper, de ne pas l’en empêcher vous inquiète beaucoup. Peut-être avez-vous peur pour lui. En effet, la consommation de produits psycho-actifs n’est pas sans risque sur la santé. Ceci-dit, votre ami a diminué sa consommation, ce qui est positif. Sachez que cette diminution et l’arrêt de la cocaïne- si un jour il est amené à arrêter- sont des décisions personnelles. Bien sûr qu’il peut entendre ce que vous lui dites, mais cela viendra à un moment où il en ressent le besoin, où il le décide.

Le fait que vous discutiez ensemble de cette situation est important. Vous exposez chacun votre vision des faits et cela vous apporte notamment des éléments de compréhension sur sa consommation.

Nous vous conseillons de voir avec votre ami comment organiser vos soirées, notamment si vous n’avez pas envie de le voir consommer...

Vous pourriez aussi réfléchir à ce que vous êtes capable d’accepter de sa vie personnelle et quelles sont les limites au bien-être de votre couple. Ces deux points semblent être nécessaires afin de prendre de la distance

et faire le point sur vous-même. Si vous souhaitez être aidée dans votre réflexion, n’hésitez pas à en parler à votre médecin traitant ou à prendre contact avec un CSAPA dans notre rubrique « Adresses utiles » (comme nous vous l’avions indiqué précédemment). Dans ces consultations, les professionnels reçoivent aussi bien les usagers que leur entourage. Et bien sûr, pour un soutien ponctuel, nous sommes à votre écoute.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne