FORUMS POUR L'ENTOURAGE

COUPLE EN DIFFICULTÉ CAUSE CANNABIS

Par Juju34 Posté le 12/04/2020 à 20h57

Bonjour, je suis avec une personne depuis bientôt 2ans, je l'ai toujours connu en train de fumer régulièrement (3joints par jour et de la coke occasionnellement).
Depuis quelques temps, jai réussi a passer à l'étape supérieure, l'a décider à consulter un addictologue... ce qu'elle fait régulièrement (rendez vous tous les 15jours)... chouette je voyais déjà le bout du tunnel arriver...
Jai réussi car nous aimerions avoir un enfant donc je lui ai dit qu'il était impératif qu'elle arrête ces conneries.
Mais problème elle est passée à 1joint par jour, mais alors bonjour l'humeur, le comportement exécrable... je suis au bout, avec le confinement c'est encore pire... je crois que je vais craquer et l'abandonner... je n'en peux plus elle me détruit de jour en jour... je suis obligé de prendre du lexomil ou du zopiclone pour arriver à fermer un œil la nuit.
Alors il y a plusieurs chose que jai remarqué et je voudrais savoir si quelqu'un sait si cela est provoqué par la drogue ou si cest un problème psychologique ou psychiatrique. Elle ment même pour des banalités cest l'horreur, je suis obligé de vérifier sans cesse ces dires (ce n'est vraiment pas une vie de vivre dans cette angoisse, savoir quelle mensonge elle va m'inventer aujourd'hui), ensuite elle n'accepte aucune frustration, si jai le malheur de dire non, cest parti la crise arrive, elle fait la geule, refume par abondance boit de lalcool en excès... se met dans un état pitoyable... et passe nuit et jour au lit tellement elle se met dans le mal... du coup ça en devient quasiment de la manipulation, je ne peux pas toujours dire oui ou apaisé toutes les tensions (sachant que j'ai un caractère assez fort aussi) et à l'écouter c'est ma faute, je passe mon temps a l'énerver...

Jespere que vous aurez quelques solutions à m'apporter parce que je suis vraiment au bout du bout... je ne veux pas être égoïste et l'aider jusqu'au bout mais je ne suis pas sur de pouvoir y arriver... je me sens détruite de jour en jour...

7 RÉPONSES

Faris5 - 13/04/2020 à 14h10

Bonjour JuJu34,
Je vous félicite d'avoir pris l'initiative de venir parler de votre problème de couple.
Je vous confirme que la situation n'est pas normale et que même avec la meilleure volonté du monde et du sang froid tout le monde fini par craquer. La manipulation et l'agressivité son malheureusement une des conséquences possibles de l'addiction et de certains troubles mentaux.
Vous vivez possiblement une relation de codependance, qui sont sources de stress et de souffrances et je vous encourage à vous documenter sur cette notion.
Votre femme fait des efforts au moyen d'une réduction de sa consommation et d'un suivi, ce qui est encourageant. Cependant, la situation que vous décrivez a l'air de vous impacter profondément au niveau de votre santé, votre bien être et de vos certitudes. Je vous conseille de vous faire aider de votre cotes par un psychologue ou un CSAPA, qui pourront vous soutenir dans ces moments difficiles.
J'ai reçu un très bon conseil qui je pense peut vous aider dans vos réflexions : il faut d'abord commencer par prendre soin de soi même avant de pouvoir aider les autres. En ce moment, qu'est ce qui pourrait vous faire du bien ? Prendre de la distance quelque temps ? Parler de votre problème à un amis proche, à un membre de votre famille, ou à un professionnel de santé ? Autre chose ?
Je pense que la question de votre message est claire, qu'est ce que vous êtes prêt à accepter pour maintenir cette relation ?
Qu'en pensez vous ?

Juju34 - 13/04/2020 à 22h28

Bonjour Faris5
Merci de votre réponse.
Oui je vais voir aussi pour me faire suivre, c'est peut-être une bonne chose... voir un psy fera peut-être du bien même si je reste assez dubitative. Non surtout pas ma famille, il ne comprendrait pas pourquoi je me torture l'esprit avec quelqu'un comme ça et serait sans doute dans le jugement. Mais une personne extérieure serait je pense le plus adapté. Les amis c'est pareil je naime pas les déranger, quand j'ai des soucis c'est moi seule qui les gèrent.
Déjà pour l'instant cest un peu tendu, on ne se parle quasiment pas mais faute de confinement nous sommes obligés de vivre encore ensemble. Mais en fait c'est même pas le cannabis qui me pose réellement un problème (si ce n'est que pour avoir un enfant) mais cest surtout ces sautes d'humeur, son agressivité et par dessus ses mensonges qui n'ont dailleurs pas de sens. Mentir pour quelque chose d'utile je peux le comprendre, mais mentir pour mentir je trouve ça vraiment maladif.

En tout cas merci beaucoup de votre aide, je vais voir si je peux prendre rendez-vous vers chez moi.
Bonne soirée

Faris5 - 14/04/2020 à 14h07

Bonjour Juju34,
C'est une excellente nouvelle que vous puissiez compter sur une aide psychologique. Je comprends tout à fait vos réticences à en

parler. Je n'aimais pas non plus être jugé et j'étais persuadé que comme je m'étais mis dans une situation catastrophique tout seul, je devais en sortir seul sans aide. En sortir seul, c'était comme un moyen de racheter les fautes que je pensais avoir commises. J'avais honte de la situation et je ne me voyais pas en discuter avec ma famille ou mes amis. Je pensais que si je réglais seul la situation, personne n'aurait jamais besoin de savoir. C'était une situation qui pouvait durer toute une vie, les secrets sont de puissants alliés pour le toxicomane. Pour garder des secrets il va falloir mentir, mentir aux gens qu'on aime, mentir à tout ceux qui ne sont pas dans le secret.
La famille de votre femme est-elle au courant de ses difficultés ?
Je comprends vos difficultés face aux comportements de votre femme. C'est pour ça que vous faire aider peut vous faire du bien. Vous avez raison, s'il y avait uniquement la consommation de cannabis de votre femme et que ça n'avait pas d'impact sur son comportement, la situation serait plus facile.
Bonne journée

Juju34 - 14/04/2020 à 15h48

Bonjour Faris5
C'est très gentil de prendre le temps de répondre encore merci.
Ce matin j'ai appelé le CSAPA d'où je dépend, mais il ne prenne pas de rendez-vous maintenant dans la période de confinement... même par téléphone... je trouve cela ridicule c'est dans ces moments là que nous sommes encore plus en difficultés... l'interlocuteur m'a conseillé de rappeler à la mi-mai... en attendant je vais patienter et essayer de trouver des solutions seules.

Oui oui sa famille sont parfaitement au courant, chez eux elle fume ouvertement à l'intérieur et ça ne choque plus personne. Ils sont complètement impuissants face à son comportement. (Ceci dit elle a un frère qui est pareil si ce n'est pire, coke a haute dose plus cannabis et peut-être d'autres drogues que je ne connais pas...) donc le terrain familiale et surement propice à ce genre de comportement.

Je n'ai pas bien compris ce que tu voulais dire pour les secrets? Ce n'est pas un secret je le sais qu'elle fume régulièrement et ce n'est pas forcément là dessus qu'elle me ment d'ailleurs, mais au contraire sur des banalités du style quelqu'un l'appelle et elle me dit cest mon réveil qui a sonné, alors que cest son père qui l'a appelé (jai vérifié). Enfin tu vois un mensonge qui n'a aucun intérêt...

Merci encore de tes réponses au final ça me fait du bien de ne pas être seule à vivre une telle situation.
Bonne journée

Faris5 - 15/04/2020 à 09h26

Bonjour Juju34,
C'est bien d'avoir fait la démarche, il y a également la possibilité de discuter avec un aidant sur drogue info service (chat ou téléphone) ou de contacter un psychologue par internet qui pourra teleconsulter même pendant le confinement.
Avec le milieu familial tu as peut-être une piste, comment font ses parents pour supporter deux enfants qui se détruisent petits à petits ?
Le problème avec l'addiction c'est qu'on a pas/peu conscience qu'on fait du mal aux gens qu'on aime (le déni).
Je te partage ce lien qui traite de l'alcoolisme mais qu'on peut rattacher à la toxicomanie (remplacer alcool par cannabis et coke):
http://educationsante.be/article/mieux-comprendre-lalcoolisme/

Ce lien est intéressant d'après moi car il parle de la psychologie de l'addicte mais aussi de la dynamique que l'addiction produit dans la famille. Il parle également des secrets que partage la famille du dépendant.

Moi, les mensonges me rendaient paranoïaque, je me disais qu'est ce qu'elle me cache d'autre ? Heureusement, c'était principalement sa consommation qu'elle cachait.
Je n'ai malheureusement pas de connaissance sur le mensonge compulsif, mais je peux un peu me projeter dans ta situation et je comprends que ça puisse entamer la confiance et la sincérité des échanges à force. Tu l'as toujours connue comme ça ou c'est apparue avec l'augmentation des consommations ou le sevrage ?
Bonne journée

Juju34 - 17/04/2020 à 10h50

Bonjour Faris5,
Désolé mon message n'est surement pas passé... je ne le voyais pas publier...

Comment font les parents? Ils supportent, ils survivent... ils n'osent rien dire pour ne pas les froisser et les perdre pour de bon.... donc ils se plient aux règles imposées par les enfants... cest malheureux mais cest ainsi. Ils sont pris un peu à partie dans cette histoire de drogue... et quand ça fait 20-25ans que ça dure, je pense qu'ils se sont résignés à faire quelque chose.

Merci pour le lien qui est très intéressant effectivement.

Je suis complètement dans ce cas, paranoïaque avec tous ces mensonges... je me demande toujours quel sera le suivant cest horrible de vivre avec la peur au ventre... la peur de découvrir une nouvelle fois quelque chose de toujours plus grave.
Et toi, ta femme a t-elle arrêté le cannabis ou continue t-elle?

Oui je l'ai toujours connu comme cela, mais avec moins de mensonges, la je trouve qu'elle exagère de plus en plus... plus je suis laxiste plus elle me bouffe et plus je lui hurle dessus plus elle se braque... donc les solutions sont minimes... la marge de manoeuvre n'est vraiment pas évidente.

Son addictologue lui a donné un nouveau traitement il y a 2jours avec un neuroleptique, on dirait qu'il y a une amélioration espérons que cela dure... elle est beaucoup moins agressive, parle davantage de ce problème et de choses intéressantes... je la trouve beaucoup moins angoissée aussi...
Pour essayer de la tiré vers le haut, je nous ai mis un nouveau défi, nous construisons un meuble en palette, ce qui permet de lui occuper l'esprit une bonne partie de la journée et de penser à autre chose que son cannabis... la construction se passe plutôt bien pour

linstant (bonne complicité et complémentarité).

Merci beaucoup pour tes messages, cela me fait beaucoup de bien de pouvoir échanger avec une personne qui comprend ce que je peux vivre...
Bonne journée

Faris5 - 17/04/2020 à 13h58

Bonjour Juju34,
Ça me fait très plaisir que la situation s'améliore pour toi, que ta femme se sente plus apaisée avec son traitement et que vous repreniez le dialogue. J'ai l'impression qu'il y a de l'espoir dans ton message, et surtout parler des problèmes ne peut vous être que bénéfique. Je sais que c'est difficile, mais j'ai remarqué que si on ne s'énerve pas soi-même, qu'on ne relève pas les petites piques, il est plus facile d'aborder les sujets qui fâches. Peut-être que ce n'est pas le bon moment pour vous deux de parler de la drogue étant donné qu'elle le fait avec un professionnel de son côtés et que ça a l'air d'avancer. Mais il te reste plein de sujets de conversation plus légers et avec le temps tu pourras peut-être lui parler de comment tu te sens ces derniers temps, petit à petit, sans que ça finisse en dispute. Un point important selon moi, c'est de ne pas nier aux autres et à soi même qu'on souffre.
Ma femme, c'est une question intéressante, elle s'est arrêtée quand j'ai fait un mois en hôpital psychiatrique. Je pense que cela lui a fait un électrochoc, de me voir si mal.

On discutait avec un ami hier et on se disait qu'il y avait 3 trucs pour bien vivre une relation:
-parler des problèmes, ne pas les garder pour soi.
-ne pas rester fâché une fois qu'on a dit qu'on était en colère,
-prendre du temps à soi pour se destresser en dehors de sa famille (voir les amis, faire du sport, lire, ...) une activité qu'on pratique que pour soi, pour se faire plaisir et qui permet de prendre un peu de distance avec son couple.

Et toi, tu penses que c'est quoi qui permet de bien vivre une relation ?

Concernant l'attitude à avoir, je pense que tu as déjà établi les limites de ce qui ne marche pas, peut-être que l'attitude entre les deux est un début de solution ? Je pense que c'est ce que tu as déjà commencé à faire et ça t'a permis de rétablir le dialogue.

Suite à nos échanges, voilà ce que j'ai compris de la situation (dis moi si je suis à côtés) tu es fière et content qu'elle fasse des efforts pour se soigner et réduire sa consommation, mais quand elle est agressive ou qu'elle te ment ça te fait du mal et tu vas pas très bien en ce moment. Malgré le faite que tu es attaché à elle et à votre relation, ça te fait du mal. Tu ne cherches pas à tout prix à ce qu'elle arrête, ça c'est sa décision et elle est sur la bonne voie et c'est super, ce que tu veux c'est qu'elle arrête d'être agressive, qu'elle puisse te le dire sans crier quand ça va pas et que tu puisse aussi le faire.

Concernant ses parents, c'est vrai que ça doit être terrible d'avoir dû se résigner. Tu as l'occasion de parler de ces sujets avec eux ? Vous êtes proches ?

Je pense que tu as eu une très bonne idée avec l'atelier construction: un des moyen de sortir de l'addiction, c'est de tourner son énergie, sa motivation, vers du sports, du travail, une activité culturelle, quelque chose de constructif plutôt que dans quelque chose de destructif. Replacer une addiction par une autre.

PS: Moi aussi ça me fais plaisir d'échanger. Surtout si à la fin tu reviens nous raconter comment les choses se sont arrangées ☺

Bonne journée