FORUMS POUR L'ENTOURAGE

RELATION TOXIQUE ?

Par Profil supprimé Posté le 05/10/2011 à 12h16

Mon amie la plus proche souffre de problèmes psychiques, tout comme moi, et consomme de l'alcool et de la cocaïne depuis des années (sans parler du tabac, bien sûr). De mon côté, je consomme de l'alcool et à peu près toutes les drogues "légales" que je peux me procurer, à inhaler, sniffer ou fumer.

Notre souffrance et les comportements addictifs que nous avons sont je pense le ciment de notre relation, mais j'en suis aujourd'hui à un stade de souffrance psy extrême malgré un suivi médical; je me replie sur moi-même et de son côté, elle ne me donne plus signe de vie. En à peine deux semaines j'ai perdu tous mes amis... et en même temps je m'en veux de l'avoir aussi laisser tomber, elle...

Je suis partagée entre le fait de me dire que "c'est mieux comme ça" parce qu'on ne peut que se tirer vers le bas, et l'envie d'être là pour l'aider à s'en sortir (mais qui m'aide moi?).

En bref, je suis perdue... A défaut de savoir ce qu'il vaut mieux pour moi, j'aimerais au moins savoir ce qui sera le mieux pour elle. Est-elle plus en sécurité sans moi dans sa vie ou au contraire a-t-elle besoin de mon soutien (puisque son entourage n'est pas au courant) pour ne pas couler complètement ?

Je suis vraiment paumée... mais incapable en ce moment d'aller vers elle ni vers qui que ce soit. C'est pourquoi j'écris sur ce forum.

Merci d'avance de vos conseils.

4 RÉPONSES

bluenaranja - 07/10/2011 à 10h14

Bonjour inflammable !

Je ne comprenais pas, quand tu parlais de "drogues légales", je croyais que c'était des médicaments, mais en lisant les questions-réponses, j'ai mieux compris - il me semble que c'était toi, n'est ce pas ?
Déjà, à bien lire ton mail, il me semble que c'est très dur pour toi en ce moment - souffrance extrême. Tu parles d'un suivi médical, médecin, psy ou les deux ?
Si tu prends le même médicament depuis longtemps, ton corps s'y est peut être accoutumé, et peu à peu, graduellement, la dépression s'installe.
Mais on ne s'en rend compte que lorsqu'on est au fond du trou.

Je pense que les médicaments, c'est très bien en situation d'urgence, de détresse, mais qu'à long terme, rien ne vaut une thérapie - ceci n'engage que moi ! Mais pour que cela fonctionne, il faut trouver le bon psy, celui qui te correspond.

Est ce que tu prends aussi de la cc avec elle " à l'occase " ?

Il me semble qu'actuellement, tu devrais plus te concentrer sur toi, pour aller mieux ! Est ce que tous tes amis se droguent ?
Je pose cette question, car j'ai moi même eu des problèmes de toxicomanie - si tu veux, tu peux lire mon témoignage dans réussite - au début, j'avais des amis toxs et non toxs.
Mes amis non toxs m'ont dit qu'ils ne supportaient plus de me voir me détruire, et du coup, je les ai zappés... Je n'en suis pas fière. Tout ce que je voyais, c'est qu'ils voulaient se mettre entre la came et moi.

Aujourd'hui, je sais que c'était de vrais amis. A leur façon, ils ont essayé de m'aider.
Mais je ne vivais que pour me détruire.

J'ai essayé de partir, loin. Je me suis retrouvée dans un bled paumé au fin fond de l'espagne, et quinze jours plus tard, je sortais avec le dealer du coin.
J'ai compris qu'où que j'aille, je portais mes problèmes avec moi, et dans une foule, les toxs me sautaient aux yeux.

Et quand j'ai réussi à arrêter, quand j'ai eu mon fils - dans la ville où tout le monde me connaissait - j'ai compris ce que mes amis non toxs avaient ressenti. Je ne supportais pas de voir ceux que j'aimais se mettre constamment en danger. Et puis, on n'avait plus grand chose - plus rien pour être honnête - à se dire.

C'est triste, mais je pense que tu donnes des éléments de réponse dans ta question, quand tu dis " notre souffrance et les comportements addictifs sont le ciment de notre amitié". Voilà, tout est là...

Et oui, je pense que malheureusement, en toute logique, deux personnes qui vont mal vont avoir tendance à se tirer vers le bas.

Je reste dans le coin si tu veux continuer la discussion

bluenaranja

Profil supprimé - 07/10/2011 à 12h03

Merci pour ton message bluenaranja. Je suis heureuse de lire que tu en es sortie, ce genre de témoignage donne toujours de l'espoir. En effet, je n'ai pas tout dit... Je consomme des anti-dépresseurs, des anxiolytiques et des neuroleptiques en plus de produits naturels comme la poudre de kanna ou des herbes à fumer. je combine tout ça avec de l'alcool tous les soirs à plus ou moins haute dose (sans le dire à la psy qui fait mes ordonnances, bien sûr). J'ai un problème d'addiction à l'alcool depuis longtemps. Et non, je n'ai jamais pris de coke, même à l'occase, parce que cette fille a toujours veillé sur moi comme une grande soeur et à chaque fois que je lui ai demandé de me faire goûter sa came "pour voir", elle m'a répondu "moi vivante tu ne toucheras jamais à cette merde". d'ailleurs elle ne sniffe jamais devant moi. J'ai suivi plusieurs thérapies par le passé mais ça s'est à chaque fois très mal terminé et je ne veux absolument pas retenter l'expérience. Je ne veux plus "creuser" le passé ou le pourquoi du comment, juste apprendre à vivre dans le ici et maintenant... mais c'est juste impossible sans anesthésiant...
Pour elle, j'ai l'impression de n'avoir aucune influence sur ses comportements addictifs et de ne pas pouvoir l'aider. J'imagine que tu as raison, elle a besoin de fréquenter des gens équilibrés qui ne risquent pas de la tirer vers le bas (la dernière fois qu'on s'est vues, on était mal toutes les deux et on s'est descendue une bouteille de whisky avec des cachets). Mais ça me rend triste et je me sens impuissante, parce que je l'aime beaucoup.

Profil supprimé - 07/10/2011 à 17h11

Bonjour Inflammable,

Je suis le modérateur des forums. Je vous remercie de partager avec nous votre questionnement. Je remercie Bluenaranja de vous avoir déjà répondue.

Vous avez visiblement dans votre vie une relation amicale qui compte. Cela a beaucoup de valeur, c'est important. L'idée de vouloir l'aider alors qu'elle a des problèmes est très belle. D'ailleurs je suis bien placé pour savoir que pouvoir aider quelqu'un est extrêmement gratifiant pour soi, cela fait du bien. Cela pourrait être important pour vous puisque vous-même nous dites être en souffrance. Mais dans l'absolu je vous le déconseille dans la mesure où vous êtes fragile, que vous souffrez toujours de problèmes psychiques. Pour pouvoir aider les autres il faut soi-même être un minimum solide et bien dans sa peau. Une personne mal dans sa peau qui en aide une autre risque, malgré ses bonnes intentions, d'exporter ses propres difficultés à la personne qu'elle essaye d'aider. De même, dans l'autre sens, elle peut être déstabilisée à son tour par cette personne.

Sans aider cette personne qui vous est chère, sans non plus entretenir une relation "toxique" comme vous dites, où vous noyez vos chagrins respectifs dans l'alcool et vous entraînez par le bas, reste-t-il de l'espace pour une relation qui continue à exister ? Pouvez-vous vous témoigner mutuellement votre affection tout en gardant une certaine distance entre vous ?

La priorité devrait être vous. D'ailleurs, si votre amie est vraiment une amie, ne pensez-vous pas qu'elle devrait pouvoir se réjouir de vous voir un jour en meilleure forme, plus solide que vous ne l'êtes actuellement ?
J'ai bien noté que vous ne vouliez plus de psychothérapie pour creuser votre passé. Mais en écrivant que vous cherchiez surtout à vivre dans "l'ici et maintenant" vous m'avez fait penser qu'il existe des thérapies centrées sur cela, sur "l'ici et maintenant". Ces thérapies dites "humanistes", comprennent notamment la Gestalt thérapie et n'ont pas pour objet d'explorer le passé. Cela ne vaudrait-il pas le coup d'essayer si cela pouvait vous faire du bien ? C'est une suggestion mais je comprends par ailleurs tout à fait vos réticences si vos expériences précédentes vous ont fait plus de mal que de bien.

Je vous souhaite en tout cas de pouvoir trouver un jour une aide qui vous fasse du bien, qu'elle soit psychothérapeutique ou non.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 08/10/2011 à 20h42

Merci beaucoup pour vos messages à tous les deux.
Oui, les thérapies comportementales sont paraît-il efficace dans ma situation, mais j'avoue qu'en ce moment je n'ai pas la motivation nécessaire pour faire la moindre démarche.
Sinon, garder une relation amicale mais désinvestie, oui ce serait sans doute possible, même si difficile pour moi. L'alcool, les cachets... OK c'est pas ce qu'il y a de mieux pour la santé mais ça se gère plus ou moins... alors que la cocaïne... elle est en train de s'abîmer un peu plus chaque jour... et elle refuse les traitements qui pourraient l'aider à s'arrêter. Je crois qu'il faut parfois accepter de ne pas pouvoir aider l'autre : nous avons tous nos limites. Je suis "insuffisante" dans son cas, donc je vais essayer de suivre vos conseils et me protéger d'abord, tout en restant à l'écoute si un jour elle me demande de l'aide.