FORUMS POUR L'ENTOURAGE

JE NE SAIS PLUS COMMENT AIDER MON COMPAGNON...

Par Profil supprimé Posté le 02/02/2015 à 20h47

Voilà, mon petit ami se drogue dur, je voudrais pouvoir l'aider mais je ne sais quoi faire. Il a 26 ans et il a commencé à tester certaines drogues il y a 2 ans. Joins, cocaine, champi, mdma... Au début je voyais ces petits délires d'ordre expérimental comme n'importe quel jeune teste ses limites de cette manière maintenant. Mais maintenant il est juste accro, de temps en temps il a des brides de lucidité et il se dit qu'il est en train de faire n'importe quoi, mais le plus souvent il me tient à l'éccart et me ment pour "aller décompresser". Ce n'est qu'il y a quelques jours, alors que je le croyais "plutôt clean" il m'a avoué qu'il se droguait avec ses collègues de boulot, qu'au lieu d'aller diner chez ses parents il à fait tout Paris a pieds pour trouver une dose...
Et moi dans tout ca, je suis ancienne droguée, je croyais avoir les épaules fortes pour l'aider, mais clairement il me fait couler avec lui. Si je ne veux pas replonger je dois le quitter, mais si je le quitte il sera alors totallement livré à lui même et juste il va mourir, comme j'ai vu des copines mourrir d'OD et un ami sorti du coma le cerveau à moitier grillé. Que puis-je faire sachant qu'il m'avait fait la promesse de tout arrêter au moins une dizaine de fois... Ces amis ne peuvent pas faire grand chose car aucun ne connait vraiment le milieu de la drogue, et personne ne réalise à quel point il est mal. Dois je me tourner vers des professionels ? En parler a ces parents ?
Aidez moi je veux vraiment aider mon ami...

5 RÉPONSES

Moderateur - 03/02/2015 à 12h35

Bonjour Malice,

Effectivement votre petit ami a l'air de s'être enfoncé dans des comportements addictifs où la drogue compte plus que tout. Dans ce contexte, si vous pouvez essayer de l'aider, vous ne pouvez néanmoins pas tout faire pour lui et certainement pas "le sauver". C'est une angoisse à laquelle sont confrontés la plupart des proches des usagers de drogues que de ne pas oser partir de peur que cela soit pire. Et vous, pour le coup, sur la base de votre propre expérience, vous envisagez bien le pire.

Alors, s'il va être difficile de vous enlever cette idée de la tête, songez tout de même que vous n'êtes pas responsable de ses faits et gestes. Si vous l'étiez il aurait arrêté ou se contrôlerait selon vos souhaits. Mais ce n'est pas le cas parce qu'il a malgré tout son libre arbitre. Certes la drogue lui dicte probablement la plupart de ses comportements, cependant il garde une marge et il peut toujours faire des choix. Vous n'êtes pas responsable s'il ne fait pas les bons et ne vous écoute pas. Je crois que vous devez accepter cela justement pour avoir une autre attitude vis-à-vis de lui, peut-être plus aidante mais surtout pour que vous en souffriez moins.

En effet, c'est peut-être précisément en le "lâchant" sur ce qu'il doit faire que vous allez lui donner la marge nécessaire pour se positionner et comprendre que ce qu'il fait ce sont aussi ses choix. A partir de là il sera déjà plus capable de se dire qu'il peut arrêter (qu'il en a le pouvoir) et qu'il aurait peut-être intérêt à le faire ou du moins à changer quelque chose dans sa consommation. Si au contraire vous le prenez trop par la main, si vous vous mettez dans la position du "sauveur", alors forcément vous allez avoir des attitudes culpabilisantes et "infantilisantes" qui ne vont que lui faire prolonger son envie de se droguer.

Faites la part des choses : vous vous positionnez "contre" ses consommations non par principe mais bien parce que cela lui enlève sa lucidité et que cela génère plein de choses chez lui que vous n'aimez pas et qui vous font peur. Vous avez peut-être besoin de lui pour qu'il vous rassure sur le fait que le pire que vous imaginez ne va pas arriver (demandez-lui de vous rassurer plutôt que d'arrêter). Mais dans le même temps vous reconnaissez, et vous lui dites, que seul lui peut changer quelque chose et qu'il y a jusqu'à présent eu beaucoup de promesses non suivies d'effet de sa part. S'il continue comme cela il est clair pour vous que vous ne le supporterez pas parce que cela vous entraîne vers le bas. C'est du moins ce que vous dites aujourd'hui. Qu'a-t-il envie de faire sachant cela ? S'il fait l'autruche, s'il ne veut rien faire, s'il continue à faire des promesses sans agir, peut-être cela signifie-t-il que votre présence à ses côtés n'est pas suffisante pour l'aider. S'il réagit, alors discutez ensemble des suites à donner, des objectifs, des stratégies à adopter pour essayer de les atteindre et du rôle que vous pouvez jouer là-dedans. Ainsi vous pourrez mieux trouver votre place pour l'aider efficacement. Dans tous les cas soyez très concrets tous les deux sur les objectifs pour éviter les promesses en l'air. Il faut que ses progrès soient mesurables.

Mais souvenez-vous toujours que sans lui vous ne pourrez rien faire et que si effectivement cette situation vous entraîne vers la bas alors il est important de vous préserver, quel que soit les moyens que vous trouvez pour vous préserver de cette situation (le quitter, penser à vous d'abord, etc.).

Vous pouvez en parler à ses parents car cela les mettra en position eux aussi de faire quelque chose, d'essayer de l'aider. Parlez-en à ses amis aussi avant de les "disqualifier" : s'ils ne réalisent pas qu'il est mal ils ne risquent pas d'essayer de l'aider et ce n'est pas parce qu'on ne connaît pas le milieu de la drogue qu'on est incapable d'aider ! Il est en effet est important que vous ne restiez pas seule avec ce problème, que vous établissiez un réseau d'aide autour de lui. Vous vous en sentirez mieux et vous augmenterez les chances qu'il s'en sorte.

Enfin, pour ce qui est de l'aide par les professionnels, les Consultations jeunes consommateurs (CJC) ou les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) peuvent le recevoir ou vous recevoir ou les deux. C'est gratuit et sur rendez-vous. Les CJC vont vous permettre de mettre la situation à plat et de vous positionner face à cette situation. Les Csapa vont vous

permettre de parler "soins", "aide" pour votre petit ami mais vous diront qu'ils ne peuvent rien faire si lui-même ne veut pas tenter quelque chose. Dans la colonne de droite ci-contre vous verrez une carte de France stylisée. Cliquez dessus pour accéder à notre répertoire. Il vous suffit d'entrer votre département pour trouver les ressources d'aide disponibles à proximité. Bien sûr, vous pouvez aussi appeler notre ligne "Drogues info service" (0 800 23 13 13 ou 01 70 23 13 13) pour "en parler" et avoir une orientation personnalisée.

Bon courage à vous !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 04/02/2015 à 22h44

Merci beaucoup de votre réponse, c'est juste et plein de bon sens.

Malheureusement ma démarche n'ira pas plus loins, mon petit ami a décidé de me quitter en niant en bloc tout ce qu'il avait pu m'avoué quelques jours plus tôt et qu'au pire "c'était que de la cocaïne", "c'était juste cette fois ci" "et de tout façon je suis meilleur que les autres je ne serais jamais addicte a ces choses là"

J'ai croisé au hasard un de ces amis qui m'a demandé s'il était dépressif car depuis quelque temps il buvait énormément au boulot en plus de la drogue (comme quoi monsieur n'essaie plus de se cacher même sur son lieu de travail). Je lui ai donc expliqué la situation de mon point de vu, à lui et un autre de ces amis qu'ils gardent un oeil discret sur l'animal. Mais très clairement je ne peux rien faire de plus. C'est une cause perdue. Si un jour il devait revenir à la raison je serais là je prendrais en compte tout ce que vous m'avez dit afin de l'aider au mieux, et je garde noté les numéros d'aide. En attendant je ne peux que m'occuper de moi.

En tous les cas ça m'a fait du bien de me sentir un peu écoutée et comprise je vous remercie.

Moderateur - 05/02/2015 à 18h44

Bonjour Malice,

Désolé d'apprendre cette séparation. Votre petit ami est visiblement dans le déni des conséquences de ce qu'il fait. Son attitude très sure de lui est assez révélatrice des prises de cocaïnes et est, c'est sûr, un obstacle à la prise de conscience. Le fait qu'il soit déprimé entre les prises montre qu'il en abuse et cela renforce malheureusement le chemin vers l'addiction. Il essaye de compenser par l'alcool, qui a une fonction anxiolytique à court terme. Mais à long terme c'est plutôt le contraire et l'alcool va lui aussi contribuer à sa dépression. L'alcool et la cocaïne pris ensemble ont en outre une interaction qui produit, en cas d'abus, une substance assez toxique pour le foie. Il semble donc être malheureusement sur la voie de "toujours plus" de cocaïne et/ou d'alcool.

S'il n'a pas d'ennui de santé d'ici là, l'épuisement physique, psychologique ou financier vont être les deux obstacles qui vont peut-être contribuer à sa prise de conscience. Si vous êtes séparée de lui vous ne pourrez plus lui parler comme avant mais c'est néanmoins très bien que vous puissiez lui dire que le jour où il aura besoin d'aide pour arrêter vous serez là. En attendant vous avez tout à fait raison de vous protéger. C'est également une bonne idée que les amis gardent un oeil sur lui, mais aussi qu'ils réussissent à souligner ce qui visiblement ne va pas (mais sans jugement de valeur si possible). A force de se l'entendre dire il va peut-être prendre conscience que quelque chose ne va pas.

Nous lui souhaitons bonne chance et nous espérons qu'il n'aura pas de complications de santé à cause de la cocaïne. Drogues info service reste à vos côtés et aux siens s'il en exprime la demande.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 24/02/2015 à 01h24

bonsoir,
je viens de lire vos témoignages, ainsi que les réponses du modérateur. ton histoire est triste mais tu as raisons de t'occuper de toi, tu dois te préserver et effectivement si tu l'aimes toujours (tu en donnes l'impression en tout cas) peut être qu'avec le temps, qq chose sera de nouveau possible mais en tout cas tu n'auras pas glissé avec lui ! et après un temps passé seul peut être qu'il aura le déclic qui sait ?! je te parle de l'autre coté puisque suis tox.... enfin voilà je pense que c est quand on réalise ce qu'on perd (enfin une vrai prise de conscience) qu'on se bat à nouveau.... en tout cas continues de te préserver de penser à toi , même si tu gardes un oeil sur lui et tu disais aussi avoir était tox alors je pense que tu te souviens : une fois accro, c'est vrai , c'est dur d'en sortir, les rechutes sont faciles, mais il n'y a pas de bonnes excuses pour continuer, et ne pas chercher de l'aide surtout quand on est pas seul. voilà courage et dis toi que tu as le droit au bonheur et si lui ne veut pas partager ce bonheur avec toi il y aura surement qq un qui en sera heureux, tu n'es pas responsable de ses actes et de ses choix, tu lui as donné sa chance (et plus d'une fois) alors tu ne peux pas renoncer à vivre pour qu en plus qq un se détruise devant toi chaque jour, c est pas une vie! courage biz

---

Profil supprimé - 01/03/2015 à 11h08

Bonjour Malice78 !

Avant toute chose je tenais à te dire que micropousse et le modérateur ont tout à fait raison. Ta situation me rappelle exactement celle que je connais actuellement. C'est d'ailleurs ainsi que je suis tombée sur ce fil. Et malgré ta bien malheureuse expérience (car tu te sens totalement impuissante face au mal qui ronge la personne à laquelle tu tiens énormément) je suis tout de même contente que tu aies

posé cette question car encore une fois ce que tu vis je le vis.

Je m'explique (pour me présenter de la sorte un petit peu) : C'est une personne que j'ai rencontrée il n'y a pas si longtemps que cela et c'est vrai que quand on le voit, c'est quelqu'un qui déborde d'humour et qui a une façon de prendre d'amener les choses avec une certaine légèreté. Bref un gars que, quand tu le vois, tu ne te douterais pas qu'il est de gros problème. Comme toit Malice78, on se dit que ce qu'il teste de temps à autre est de l'ordre de l'expérimental, qu'il est jeune et qu'il s'arrêtera bien de prendre ces " merdes " quand il verra que les effets que lui apportent ces produits ne sont qu'éphémères et synonymes de perte de temps. Malheureusement, comme ton ex petit copain, cela fait un bon moment qu'il en prend déjà.
Avant, habitant dans sa région natale, les joints étaient quotidiens, les weekend toujours en " teuf " avec toutes les prises qui s'en suivent (kéta, mdma, champi, coc, LSD). En déménageant sur Paris, en le rencontrant, il s'était donc coupé un peu de tout cela. Mais au final, au fil des mois j'ai compris que ses prises continuaient. Et ce chaque week-end. Qu'au final il s'était entouré de personnes qui " baignaient " là dedans. Ses consommations avaient donc " diminuées " mais sans plus car entre temps il a repris.

Sache que comme toi je me suis donnée corps et âme pour le faire comprendre qu'il fallait qu'il arrête. Ce que je regrette c'est d'avoir, comme le disait le modérateur : de l'avoir infantiliser et de m'être sentie être le personnage salvateur de la situation ... Grossière erreur ! Car seul lui peut comprendre ce qu'il fait ne lui apportera rien et seul lui doit avoir le déclic pour cesser. Tant qu'il ne l'aura pas c'est peine perdue d'avance. Alors oui tu te sens coupable car tu sais que lui est trop dans son " délire " pour raisonner correctement. Mais comme le disais le modérateur ou bien micropousse : c'est lui qui fait ses choix et il a toujours le choix de prendre les bonnes décisions. Sache que contrairement à toi Malice78, je ne connais absolument rien aux drogues. Que les seules " expériences " je me suis octroyée sont quelques joints. Que mis à part cela je n'y connaissais rien et qu'à chaque fois que mon copain parlait d'une drogue quelconque, j'allais faire mes recherches sur internet pour mieux maîtriser le sujet.

À la fin de notre relation (j'ai mis fin car il projetait de partir ailleurs car considère la capitale comme la ville du " vices ". Soit mais en réalité il ne fait fuir que ses problèmes car où qu'il soit, s'il n'arrête pas de faire les " mauvais choix ", il pourrait être au fin fond de la Papouasie que cela n'y changerait rien), il faisait l'autruche car dès qu'il y a une difficulté il la fuit de toute façon. Je m'en veux car avec moi il se disait " être bien ", que je lui faisais " poser de bonnes questions ", de lui même une fois il m'avait dit (suite à une soirée en boîte avec des amis où nous étions tous cleans, drogués à rien du tout sauf lui) qu'il pensait sérieusement arrêter car à cette soirée il avait compris que l'on s'amusait bien sans avoir pris quoique ce soit. Sache que j'ai envoyé un message à ses parents (qui sont loin de paris) en leur disant que leur fils n'allait pas bien et qu'il fallait qu'il se fasse aider (sans rentrer dans les débats sur la drogue ou quoi, à laquelle je n'ai pas fait allusion car c'était pas à moi de le leur dire étant donné que l'on ne s'est jamais rencontré et qu'avec leur fils, nous avions vécu qu'une petite histoire. Mais forte toutefois).

Nous avons eu une conversation téléphonique où nous avons pu échanger et c'est à ce moment là que j'ai compris comme toi qu'il ne changerait pas : il disait que c'était ce qu'il voulait. Qu'il désirait faire ce qu'il veut de sa vie. Qu'il arrêterait dans deux trois ans sans soucis car de toute façon " l'addiction n'est pas pour lui ". Qu'il s'était déjà posé toutes ces questions et qu'il avait conscience qu'il aurait sans doute des maladies ou quoi etc. Si tu veux quand on a fini cette discussion, j'ai compris comme toi Malice78 que t'es juste impuissante face à cela. Alors oui ça fait mal mais il faut que tu coupes les ponts. Que tu prennes du recul. Que tu penses à toi. D'autant plus que tu as déjà connu cela. Revenir dans cette atmosphère ne serait effectivement pas bon pour toi. Alors même si tu ne cesseras pas de faire du soucis pour lui. Pense à toi vraiment. Permets toi d'être heureuse avec quelqu'un d'autre. Et puis quand il voudra arrêter, s'il arrête, de toute manière vu comment tu sembles tenir à lui, tu sera là pour l'épauler. Et cette promesse qui peut paraître toute simple est un vrai cadeau et une chance pour lui. C'est juste énorme. Car quand il voudra arrêter, si son entourage touche à la même " merde" il aura besoin de gens " sérieux " sur qu'il pourra compter !!!

Mais voilà, comme l'on dit les deux autres personnes du forum : PENSE À TOI et tu verras bien comment les choses évolueront. Mais voilà, encore une fois tu as fait tout ce qu'il fallait !!!!!! Tu ne peux pas te sentir coupable ou quoi. Tu as tout fait pour l'aider. Laisse le face à lui même. Avec un peu de chance il aura un sursaut de lucidité. Je te souhaite une très bonne continuation et te souhaite bien du courage par la suite.

Mon message est long mais ta situation m'a touchée car encore une fois je comprends parfaitement ton ressentis : toutes les deux nous sommes dans la même situation ! En tout cas si tu as besoin de quoique ce soit ou que tu désire en parler tu peux toujours me faire signe ☺ Car c'est vrai que quand on en parle à des personnes autour de nous, les gens ne comprennent pas forcément. Mais bon malheureusement il n'y a pas grand chose à redire mais à part espérer que les deux personnes que l'on aime respectivement s'en sortent et fassent au mieux pour connaître un bonheur bien réel et non artificiel quand ils auront la volonté et le courage d'affronter leurs problèmes.

Bonne continuation à vous tous. Bon dimanche ☺