

Forums pour l'entourage

Besoin d'aide

Par Sablena Posté le 19/02/2021 à 22h40

Bonjour,

Mon compagnon consomme occasionnellement de la cocaïne depuis une quinzaine d'années. Il souhaite arrêter mais 1 fois par mois il craque. Il veut se faire aider par un professionnel mais il est compliqué d'avoir un rdv (Gard). Certains centres ne prennent pas de nouveaux patients. Pour d'autres les délais sont très longs. Vers qui se tourner pour obtenir de l'aide ?

Je ne supporte plus de le voir replonger, mentir, se cacher alors que je suis prête à l'aider. Il dit qu'il a besoin de mon aide et mon soutien pour arrêter mais je trouve que c'est difficile de trouver le bon interlocuteur compétent.

Merci d'avance

3 réponses

Moderateur - 23/02/2021 à 15h03

Bonjour Sablena,

Sauriez-vous identifier ce qui le fait craquer "une fois par mois" ? Un tel rythme de consommation n'est pas vraiment cohérent avec une dépendance autre que "psychologique". Plusieurs facteurs peuvent en être la source mais il peut y avoir aussi des "déclencheurs". Quels sont-ils ?

Cordialement,

le modérateur.

Sablana - 23/02/2021 à 21h59

Bonjour,

J'ai l'impression que le facteur déclencheur est le besoin de se détendre, de passer "une bonne soirée", un peu de coc un peu d'alcool... Je n'ai jamais pris de drogue alors je ne comprends pas ce besoin.

Il serait bon qu'il voit qd même un psy non ?

Parfois je me demande même si ce n'est pas un moyen d'être plus performant sexuellement... j'avoue avoir pensé aussi à cette option.

Merci pour votre soutien.

Moderateur - 24/02/2021 à 10h52

Bonjour Sablena,

Merci pour votre réponse.

Est-ce que ces soirées "coke + alcool" c'est toujours avec les mêmes personnes qui consomment avec lui ? Ou est-ce qu'il fait cela seul ?

La cocaïne est un stimulant et elle donne cette impression que tout est "mieux", que tout est possible. Elle peut aussi effectivement être utilisée pour la performance sexuelle mais cette "performance" est ambivalente : cela renforce l'érection mais cela ne favorise pas l'éjaculation, cela coupe du "plaisir". C'est comme si on avait la "forme" mais pas le "fond". L'alcool ajoute l'ivresse. D'où peut-être ce qu'il appelle une "bonne soirée".

Ce qui n'est pas très convainquant c'est la dichotomie entre "je veux me faire aider" (qui normalement signale quelqu'un qui se sent en grande difficulté) et ce "besoin" de se détendre "une fois par mois" (seulement ?). Un suivi est peut-être d'autant plus difficile à mettre en place qu'il n'a sans doute pas très envie de mettre fin à ce besoin. Votre mari est probablement ambivalent à ce sujet.

Peut-être pouvez-vous lui proposer de faire cet exercice, que l'on propose parfois aux personnes qui souhaitent arrêter : sur une feuille de papier faire deux colonnes. D'un côté il écrit les bonnes raisons qu'il a de continuer à consommer et de l'autre les bonnes raisons qu'il a d'arrêter. Pour chaque raison il donne une note (par exemple sur 20 ou sur 100). Il fait l'addition de chaque colonne. De quel côté est le plus haut score ? Cela donnera déjà une idée de son état d'esprit. Si la balance penche du côté des bonnes raisons de continuer alors qu'il dit qu'il voudrait se faire aider c'est qu'il est ambivalent. En fait il n'est pas encore bien convaincu de le faire mais il sait qu'il devrait le faire. Il n'est pas prêt à sauter le pas et il a encore besoin de mûrir sa décision. Les items qu'il aura notés dans l'une ou l'autre colonne sont aussi riches d'enseignement. Cela donnera des pistes sur ce qu'il faut travailler, renforcer ou au contraire changer. Mais c'est un "travail" qu'il faudrait faire avec un professionnel...

Je ne sais pas s'il a besoin d'un "psy" mais oui il a probablement besoin d'un professionnel spécialisé dans l'addictologie (psy ou autre) pour au moins faire le point. Aller voir un tel professionnel cela ne veut pas dire qu'il doit arrêter tout de suite (si cela peut le rassurer) ou qu'il doit réussir son arrêt du premier coup. Il faut d'abord savoir ce qui se passe, ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas dans ce qu'il fait, ce qu'il a envie de faire, ce qui le motive, etc. En d'autres termes il faut l'aider à mûrir une décision. Les choses seront plus simples ensuite et il sera alors accompagné dans son arrêt ou pour réduire sa consommation si c'est ce qu'il préfère.

Cordialement,

le modérateur.