Forums pour l'entourage

Je n’arrive pas à le comprendre et à l’aider.

Par idylles Posté le 26/01/2025 à 01h27

Bonjour,

Cela fait un an que je vis avec mon copain. Quand nous nous sommes rencontrés, cela faisait déjà un bon moment qu’il consommait des drogues dures.
J’ai toujours été plus ou moins ouverte d’esprit par rapport à cela, en exprimant toujours mon avis sur sa consommation, devenant de plus en plus présente au sein de notre relation.
Dernièrement, quand je n’étais pas là, il partait et se droguait avec ses amis.
En plus de la drogue dure, il fumait beaucoup de cannabis, ce qui le rendait instable émotionnellement, à longueur de journée. Il a réussi à arrêter le cannabis, mais le reste est encore un problème bien présent.

J’ai remarqué que ses comportements avaient changé, il devient de plus en plus agressif, renfermé, violent verbalement, et physiquement, mais jamais directement dirigé vers moi.

Quand j’essaie de lui parler de ses problèmes, il est dans un déni total : il me dit que c’est pour s’amuser. Sauf que ça commence à impacter notre vie de famille, et malgré les nombreuses fois où je lui demande d’aller se faire aider, il trouve toujours des excuses pour ne pas le faire.

À chaque fois, il finit par s’excuser et dire qu’il va arrêter, mais reprend une, ou deux semaines après. Et rebelote, et cela finit en cercle vicieux.

Je sais très bien que je ne peux pas faire plus, mais je n’arrive pas à le comprendre, je n’arrive pas à comprendre d’où vient ce mal-être, et j’aimerais pouvoir le soutenir dans cette épreuve, mais je n’y arriverais jamais toute seule.

Je ne sais pas du tout vers qui me tourner, comment l’orienter, et si même il aurait le courage de tout arrêter, car visiblement, c’est beaucoup plus simple pour lui de continuer comme ça plutôt que de se soigner. Je me suis renseignée quand à son niveau d’addiction, et j’ai pu constater qu’il est concerné par 6 symptômes de l’addiction sévère.

Ça m’atteint énormément, psychologiquement, je n’arrive plus à vivre avec, malgré tout l’amour que j’ai pour lui, et j’aimerais le soutenir à travers cette épreuve et qu’il voit que c’est possible de s’en sortir.

Merci beaucoup

2 réponses

Rosalune56 - 07/03/2025 à 20h25

Bonsoir Idylles,
Comment te sens tu depuis ton dernier post?
As tu trouvé de l'aide et une écoute bienveillante ? Les CMP ou CSAPA peuvent accueillir l'entourage d'un proche addict (consultation psy gratuite).

Je suis dans le même cas que toi, a l'exception que mon copain n'est pas violent, il est plutôt dans la fuite et consomme de la coc'. Je ne suis absolument pas là dedans, je ne touche jamais une goutte d'alcool et je suis pas fêtarde alors que lui a longtemps été "teufeur".

Malheureusement nos conjoints sont malades, c'est une maladie de la volonté. Nous aurons beau nous plier en quatre: le déclic viendra d'eux.
Nous n'avons pas de rôle de "sauveuse" et tu as besoin de souffler !!

Ce week-end, suite a un énième mensonge de mon copain, j'ai contacté sa soeur et lui ait préparé ses affaires. Il rentre chez ses parents quelques temps (pour que je me repose un peu et que ses parents gèrent ses comptes etc).

Si ton compagnon est prêt a entamé une démarche de soins, il peut s'orienter dans un premier temps vers un psy, psychiatre. Tu peux essayer de lui en parler s'il est apaisé. Après je ne suis pas sûre non plus d'avoir beaucoup de conseils a te donner pour l'aider. Je suis dans le même cas que toi..

Tu fais de ton mieux mais tu dois prendre soins de toi. Dans mon cas, cette relation avec mon conjoint m'apprends que je dois me passer en priorité. C'est pourtant l'homme le plus gentil que je connaisse, mais marre de l'attendre pour rien toute la soirée, de faire des sorties seules. Maintenant j'ai décidé hier de maintenant faire mon planning en fonction de MES envies .
Le sport c'est notamment mon moment : le cerveau est en Off, le corps est sollicité et ça permet de bien dormir. As tu des amis que tu peux voir? Une activité sportive/ludique qui te permet de t'évader ?

Mon copain sait qu'il est malade, qu'il est sans doute dépressif, il sait qu'il fait de la merde mais il ne peut s'empecher de consommer et donc de mentir. En ce moment il rechute grave car il sait qu'il a tout pour être heureux mais ne s'en sort pas seul sans suivi medical. C'est un cercle vieux car il ne s'aime pas et se dégoté de lui même, il sait qu'il fait souffrir ses proche donc il fuit et se réfugie dans son paradis à mentir .
Ton conjoint doit être dans le même cas et au fond culpabiliser, mais c'est un sentiment très dur a supporter (comme la honte). Se réfugier dans la drogue permet d'apaiser ça temporairement.

J'espère en tout cas que tu as pu depuis être aidée, nous pouvons échangée dès que tu le souhaites. Vider son sac avec des personnes qui vivent la même chose c'est important.

Je t'envoie des ondes positives

Anne - 12/03/2025 à 08h49

Désolée mais vous ne le sauverez pas, il ne mérite pas de vous épuisée. Il y a 5 ans j'ai découvert que mon conjoint depuis 20 ans m'avait trompé il chasse sur des sites de rencontres. 1 an plus tard j'ai trouvé de la coke dans la cave il m'a dit c'est festif .. je savais qu'il avait été en cure de désintoxication à 20 ans c'était son

passé je ne l'ai jamais critique pour ça. Et la après une énième engueulade pour vendre la maison il m'avoue sombrer, qu'il est au fond du trou depuis 2 ans. Moi j'essaie d'avancer en prenant un nouveau travail qui me permet de partir la semaine et revenir le we pour surveiller. Je ne peux le mettre a la porte car il est chez lui, mais il faut tout lui dire. Il arrive a travailler mais en dehors il n'a plus de neurones, il est incohérent, il ment et il est décalé, il est de mauvaise fois, il refuse de me signer une reconnaissance de dettes de plusieurs milliers d'euros. Protégez vous.