Vos questions / nos réponses

Cocaine

Par Butty Postée le 17/05/2026 16:56

> Bonjour, J’ai découvert il y a 3 mois que mon conjoint consommait de la cocaine. Il a « avoué » une consommation de 1-3g par mois depuis 8 mois. Mais j’ai en fait découvert qu’il dépense entre 1’500 et 2’000.- CHF par mois ce qui équivaut à 4-5g par semaine (achat chaque semaine) et que ça fait au minimum 2 ans (sa dose a doublé en 2 ans). Une connaissance conjointe m’a même avoué qu’il en prenait déjà il y a 11 ans !!! Le monde de la drogue m’est totalement inconnu. Et je m’alarmerai déjà avec une consommation bcp plus faible mais là je panique à fond. Nous avons un enfant en bas âge, c’est un ancien alcoolique, je l’ai donc momentanément mis dehors car je ne pouvais plus le supporter. Il arrive complètement défoncé à la maison et ose encore me dire qu’il n’a rien pris. Mais comme nous serons tjs lié je voulais le faire interner en cure. Mais je me dis qu’il y a tellement plus à devoir faire, il doit changer d’amis (tous drogués ou alcoolique), changer de job (il est en restauration, milieu toxique), avertir sa famille de ce qu’il fait, reconnaître le tord causé, me dire une fois la réalité et vérité…. Je me demande s’il peut réellement se sortir de cet enfer dans lequel il nous a mis. Une partie de moi a envie de lequel laisser se débrouiller seul et l’autre a tellement peur qu’il meurt ou ne s’en sorte jamais si je l’aide pas. Je suis à bout… des messages d’espoir qu’part ou dois-je pense qu’à moi et me protéger de sa chute? Merci pour vos retours

---

Mise en ligne le 20/05/2026

Bonjour,

Nous comprenons bien toutes les interrogations qui vous tiraillent après la découverte des consommations de cocaïne de votre conjoint. Nous allons tenter de vous indiquer quelques pistes de réflexion et d’orientation pour vous aider dans ce contexte.

La question de vouloir lui venir en aide implique de votre part, le respect de vos limites et des capacités actuelles de votre conjoint.

Pour qu’un changement opère chez lui, il importe qu’il en ait le souhait et que cela corresponde à ses choix. Vous vous posez la question de procéder à un « internement en cure ». En Suisse comme en France, on parle plutôt d’hospitalisation pour un sevrage qui consiste en une démarche volontaire et personnelle de la part du consommateur. Les proches n’ont pas la possibilité de décider pour lui.

Pour qu’un sevrage s’initie, il faut que la personne se mobilise pour elle-même et qu’elle ait dépassé une forme d’ambivalence ou de déni de sa pratique addictive.

L’entourage peut encourager, valoriser et informer leur proche des possibilités qui lui sont accessibles en matière de soin, mais ne peut faire davantage.

Ces situations souvent anxiogènes et douloureuses pour l’entourage doivent être l’occasion (dans la mesure du possible), d’établir un échange apaisé pour comprendre ce qui se trame derrière ce comportement. Le questionner sur ce qui l'a conduit dans cette pratique de consommation, quels sont les effets recherchés et quelle fonction occupe la substance peut favoriser un dialogue constructif. L’idée étant que votre conjoint puisse exprimer ce qu’il ressent et ce qu’il souhaite mettre en œuvre. Il s’agit-là, de votre seul levier pour tenter d’évaluer ensemble ce qu'il est possible d'envisager.

Une addiction est souvent la conséquence de difficultés plus ancrées et profondes, d’ordre psychologique ou émotionnel.

Nous comprenons que sa situation vous inquiète et que vous aimeriez sans doute faire plus encore. Toutefois, en maintenant une posture compréhensive et bienveillante, vous lui permettrez un échange respectueux de son rythme tout en évoquant vos propres besoins.

Pour illustrer davantage notre propos, nous vous joignons en bas de page un lien vers des articles issus de notre site internet de conseils à l’entourage.

En ce qui vous concerne, il est important de bien cerner où se situent vos limites et vos besoins. Le fait de vous interroger sur vos capacités à l’accompagner dans ce contexte est très légitime et honnête. Il importe de ne pas vous oublier et de prendre le temps de la réflexion. Si vous avez des proches de confiance ayant une bonne capacité d’écoute, il peut être aidant d’en parler. Sinon, vous avez la possibilité de vous rapprocher d’un professionnel de soin type psychologue ou de professionnels en addictologie pour être écoutée et conseillée.

Il existe en Suisse, l’équivalent de notre service qui se nomme « Safe Zone » et s’adresse aux personnes confrontées aux addictions ainsi que l’entourage. Nous vous joignons en bas de page un lien vers le site internet. Ça peut être intéressant de les solliciter pour faire le point pour vous et d’en informer votre conjoint s'il souhaite s'en saisir.

Par ailleurs, d’autres formes de soutien sont possibles comme les groupes d’entraide et de soutien pour l’entourage des personnes usagères. N’hésitez pas à effectuer des recherches sur internet pour connaitre les possibilités dans votre zone géographique, si cela vous intéresse.

Enfin, sur notre site internet, vous pouvez également échanger avec des internautes qui connaissent une situation similaire à la vôtre sur le « forum des discussions » pour l’entourage. S’appuyer sur cet outil est aidant et permet un partage d’expérience et de l'entraide mutuelle pour ne pas vous sentir isolée. Vous trouverez ce lien en bas de page.

En attendant, nous vous souhaitons tous nos encouragements et espérons que vous trouverez des ressources aidantes pour vous et votre conjoint.

Bien à vous

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Fiche sur la cocaïne
- Ligne d'écoute Safe zone Suisse
- Comment aider un proche
- Se faire aider