© Drogues Info Service - 16 octobre 2026

Forums pour l'entourage

cocaïne

Par Profil supprimé Posté le 12/12/2012 à 08h56

Bonjour,

Je recherche des personnes qui pourraient m'aider sur le comportement à prendre face à un cocaïnomane.
J'ai rencontré mon ami il y a 6 mois et j'ai découvert très rapidement qu'il était un gros consommateur de cocaïne c'est à dire 3 à 4 fois par semaine. Au bout de 2 mois, ayant vécu des situations psychologiquement violentes avec lui, j'ai décidé de le quitter. Je ne lui ai pas demandé d'arrêter, je lui ai expliqué que c'est moi que je protégeais et que je ne voulais pas de cette vie. Et qu'il était responsable des ses actes et ses décisions. Je l'ai mis à la porte de chez moi.
Il m'a rappelé plusieurs fois pour sauver la situation et m'a dit clairement qu'il arrêtait tout d'abord pour lui et sa santé et puis pour nous car il ne voulait pas laisser cette merde détruire nos sentiments.
Aujourd'hui nous sommes ensemble. Je lui ai apporté de la confiance et du soutien pour qu'il ne sente pas diminué et qu'il s'en sorte.
Ce matin, pour la première fois, j'ai pris son téléphone et lu ses messages. Il continue à consommer, à plus faible doses, mais il continue alors que librement il m'a dit à plusieurs reprises qu'il était heureux d'avoir arrêté. Je dis librement car je ne lui ai jamais posé la question, jamais mis de pression (principe de confiance). Il me ment.
Je ne sais plu quoi faire, ou aller! le plus difficile c'est que je n'arrive pas à me détacher de lui.
Je demande de l'aide et des conseils.
Merci!

11 réponses

Profil supprimé - 12/12/2012 à 09h38

Bonjour Elisa,

Je suis le modérateur de ces forums. Tout d'abord je vous remercie d'avoir bien voulu témoigner ici de ce qui vous arrive. Vous nous avez laissé 2 messages identiques dans 2 forums différents. Je me suis permis de ne publier que celui-ci ici, afin d'éviter les redondances et la dispersion de la discussion. J'espère que d'autres que moi vont bientôt vous répondre mais voici un premier commentaire.

De votre côté il me semble que vous avez bien agi en posant vos limites et en essayant de le responsabiliser. Ce à quoi vous êtes confrontée aujourd'hui c'est à l'addiction. C'est-à-dire cet état physiologique imperceptible mais réel qui fait que votre ami vous dit une chose et essaye sans doute sincèrement de vous satisfaire mais qu'il fait en réalité autre chose et continue à se droguer. Vous devez noter ses efforts - il a quand même diminué - mais je comprends tout à fait l'immense déception qui doit être la vôtre aujourd'hui !

Ne vous attardez pas trop si possible sur le sentiment de trahison que vous devez ressentir dans la mesure où vous devez considérer qu'il est pris dans une addiction. Cela ne doit pas être une excuse pour lui mais cela peut peut-être vous aider à relativiser un peu sa faute morale à votre égard.

L'étape suivante pour vous est bien entendu d'en discuter avec lui. Vous savez que vous ne pouvez pas trop lui faire confiance mais néanmoins vous devez lui demander des explications et de se positionner pour la suite. De votre côté vous devez aussi faire le bilan : vous avez déjà su affirmer une fois que vous ne vouliez pas de ça dans votre vie, quelle est votre position aujourd'hui et comment allez-vous la traduire en actes ?

Vous l'aimez, votre relation est donc aussi importante pour vous et peut ou doit entrer en ligne de compte. Si une bonne relation ne suffit pas à elle seule à faire en sorte qu'un usager de drogue se soigne, c'est cependant aussi un facteur favorable pour l'amener à arrêter. C'est à vous de voir. Vous avez déjà expérimenté aussi qu'une séparation avec un positionnement clair de votre part pouvait l'inciter au moins à faire des efforts. La question est de savoir non seulement ce qu'il veut mais aussi ce qu'il est prêt à perdre ou non pour la cocaïne.

Une autre question importante qui se pose est celle de sa prise en charge. Visiblement, alors qu'il avait l'opportunité d'arrêter librement et de lui-même, cela n'a pas suffit. Cela révèle sans doute que pour s'en sortir il doive en passer par la case "aide par des professionnels". Le problème de l'addiction à la cocaïne est qu'elle ne rend pas perceptible cette nécessité. En effet, l'arrêt de cocaïne ne provoque pas de symptômes physiques majeurs justifiant chez l'usager une envie de consultation. En revanche, ce qui est difficile à "encaisser" et qui fait qu'un cocaïnomane a du mal à renoncer à sa drogue, c'est qu'à l'arrêt tout parait plus gris, plus morose, moins intéressant, moins excitant. Arrêter c'est aussi peut-être renoncer à une certaine forme de possibilité de "fête" permanente ou intense. Je ne vous cacherais pas que cette description repose en fait sur des mécanismes physiologiques précis, des transformations du mode de fonctionnement habituel du cerveau sous l'influence de la cocaïne, qui ne sont absolument par perceptibles par l'usager.
Pour en revenir à l'idée d'une aide pour lui, il s'agirait donc essentiellement de l'aider à "encaisser" la morosité, la grisaille qu'il va ressentir s'il arrête la cocaïne, et de l'aider à renoncer au souvenir du sentiment de puissance et d'énergie qu'elle lui procure. Pour les usagers de cocaïne, l'aide apportée est donc essentiellement un étayage psychologique, qui peut s'appuyer aussi sur l'utilisation de certains médicaments.

Mais je crois que nous n'en sommes pas encore là. Pour l'instant il s'agit donc déjà de discuter avec lui de ce qui se passe et de la suite.

Je vous souhaite un bon courage et notre service reste à votre disposition pour vous épauler. Vous pouvez par exemple appeler notre ligne Drogues Info Service au 0 820 23 13 13 entre 8h et 2h tous les jours. J'espère également que d'autres Internautes n'hésiterons pas à vous répondre, à partir de leur propre expérience.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 12/12/2012 à 20h01

Bonsoir,

Je vous remercie pour votre message et toutes ces précisions. Je n'ai jamais pris de drogues et jusqu'ici, je n'ai jamais été confronté à ce problème. Lorsque j'ai découvert son addiction, ça été un énorme choc et de plus il a souhaité que j'en prenne. Double déception.

La trahison est exactement le sentiment que je ressents actuellement. Mais lorsque que j'ai lu ses messages hier matin "je viens de prendre une grosse trace", "j ai envie d'une trace maintenant, envoies moi le contact CC"...j'aurais pu tout lui balancer et le balancer par la même occasion mais je ne l'ai pas fait. Ma colère est

bien présente surtout que je suis partie en déplacement pendant une semaine. Je suis cependant contente de ne pas avoir agit sous l'effet de l'impulsion. je sais qu'à mon retour une discussion s'imposera.

Je le sens terriblement fragile et parfois j'ai l'impression qu'un faut pas de ma part, une mauvaise parole l'incitera à en reprendre. Je dois tout contrôler et c'est assez épuisant.

Mais effectivement, j'ai noté ses efforts et c'est à cela que je me raccroche. Malheureusement, un de ses messages mentionne que je ne serai pas là ce week end et que ça sera la fête!
Je sais ce que ça veut dire...

Profil supprimé - 13/12/2012 à 09h06

Bonjour,

Merci pour votre réponse. Si je puis me permettre, ne cherchez pas à tout contrôler car comme vous le dites c'est épuisant et à terme cela risque de se faire au détriment de votre santé. Laissez aussi parler vos sentiments, positifs ou négatifs. En revanche effectivement il vaut mieux éviter de parler sous le coup de la colère.

La tentation de contrôle, que cela soit pour soi-même ou du comportement de l'autre, est très souvent présente chez les proches. Or, une addiction se joue de cela. Par exemple ce n'est pas parce que vous évitez vous-même tel ou tel comportement qu'il évitera lui de consommer. Même si votre présence modifie son comportement, ce n'est pas parce que vous êtes présente ou absente que la consommation disparaîtra. Simplement il se lâchera plus en votre absence, consommera de manière plus clandestine en votre présence. De même, si vous le surveillez ou si vous lui imposez de faire telle ou telle chose qui, dans votre esprit, l'empêcherait de consommer, il trouvera le moyen de le contourner. Et malgré cela vous devez essayer, si ce n'est de lui faire confiance, d'avoir confiance en l'avenir et en sa capacité à se ressaisir. Ayez conscience que vous ne pouvez pas faire grand chose si lui-même n'a pas le "déclic", ne décide pas de s'en sortir. Vous ne pourrez l'aider que s'il demande de l'aide.

Essayez de transformer votre impulsion à l'aider en soutien actif mais lucide, en solidarité à son égard, mais avec vos propres limites et dans le respect de votre santé. Votre attitude précédente de lui dire vos limites et de lui mettre les cartes en main était plutôt la "bonne", même si elle n'est pas suffisante à elle seule pour le changer. La première étape de son parcours vers un arrêt serait déjà qu'il arrive à reconnaître qu'il a un réel problème avec la cocaïne, que ce n'est pas quelque chose d'anodin.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 13/12/2012 à 19h56

Bonsoir,

Je vous remercie pour vos réponses, elles me sont précieuses et m'aide à mieux comprendre ce que je dois faire et me comporter.

Et aussi à mieux le comprendre. Je reste positive en espérant que le déclic arrive.
Nous parlons projets à moyen et long terme avec mon ami et je veux continuer dans ce sens.

Merci.

Profil supprimé - 14/12/2012 à 09h04

Bonjour,

A votre service ! Merci de votre réponse. J'espère toujours que d'autres Internautes pourront réagir et vous conseiller aussi. Qu'ils n'hésitent pas ^_^

Bon courage à vous deux. Vous avez raison, faire des projets ensemble c'est aussi favoriser qu'il s'en sorte à terme. Cependant cette petite remarque : faire un enfant dans l'espoir qu'il change n'est pas une bonne idée (si cela fait partie de vos projets). Beaucoup de femmes ont essayé et ont été déçues.

Corialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 16/12/2012 à 20h50

Bonsoir,

Un enfant ne fait pas parti de mes projets, je ne pourrai pas envisager cela dans ces conditions.

Mes projets sont plus d'ordres voyages....

Je veux être positive mais certaines personnes,qui connaissent ce problème, me disent de fuir. Que son envie de drogue sera plus fort que tout et je ferai face à beaucoup d'égoïsme et mensonges.

Ce qui me fait de la peine, c'est qu'il a vu 2 fois ce week "un ami" avec qui il consomme. Je l'aime mais en même temps je souffre.
Je pense que seul le temps me le dira...si notre relation et son addiction évoluera.

Je vous remercie pour toutes vos réponses.

Profil supprimé - 28/12/2012 à 08h13

Bonjour Elisa, Je vis une situation assez similaire à la tienne dans laquelle l'homme que j'aime est addicte à la cocaine. Je suis passée par ces états d'inquiétudes mais je n'ai jamais cherché à contrôler. J'ai longtemps espéré qu'il change de lui même. Les projets avec lui se soldaient toujours par un non projet. La cocaine est tellement plus importante et il est en plus doté d'un caractère très égocentrique. Ainsi, ne voyant rien venir et souffrant inutilement, j'ai fini par me mettre dans une position d'accompagnante et de soutien depuis peu. Pour me détacher de lui progressivement, car effectivement je ne sais pas pourquoi je suis accrocher à lui de manière aussi forte, et pour m'autoriser (à ce que j'ai droit en plein) les opportunités de bonheur. Pour être honnête je ne lui ai pas encore fait part de mon nouvel état d'esprit. Je ne sais comment il réagira, le principal étant que je pense à moi enfin !! Je te souhaite beaucoup de courage.
Cordialement.

Profil supprimé - 31/12/2012 à 16h32

Bonjour,
Plusieurs que je viens sur le site pour m'informer et voir les commentaires... et je decide enfin a écrire.

Je vis une situation proche de la tienne. Je suis avec mon compagnon depuis 1 an et vivons ensemble depuis 3 mois. J'ai découvert qu'il prenait de la coke depuis peu. Je lui en ai parlé de suite. Réponse : j'en prend rarement et peu m'arrêter, c juste pour la fête .... En fait il en prend régulièrement et à des moments non festifs ! Il me ment et c dure à encaisser ! Mais je l'aime très fort et je voudrais qu'il stop pour nous 2. Il sait que cela me fait du mal mais cette merde est plus forte ? Je me sens trahi ! Mais je m'accroche, mais je ne sais plus comment réagir .... fermer les yeux .... lui en parler encore et encore .... En plus il n'est pas très bavard sur le sujet.....

Profil supprimé - 15/01/2013 à 15h51

Bonjour belladonna,
je te remercie pour ta réponse.Nous nous retrouvons effectivement dans la même situation. Aujourd'hui, j'ai pris du recul et ne souhaite pas contrôler la situation. J'ai ou j'avais beaucoup d'espoir sur l'amélioration de la situation mais j'ai en face de moi une personne très égocentrique et versatile. Alors lorsque nous avons des projets ensemble aussi simples soient ils, je sais que ça ne durera pas car peut de temps après il changera d'avis. Je suis une personne indépendante et c'est la première fois que je rencontre autant de diffiucultés à me détacher de quelqu'un. Je suis malheureusement constamment angoïsé à l'idée de ses changements d'humeurs, de discours. J'ai l'impression que j'arriverai à le quitter seulement lorsque je serai à bout...ce que j'aimerai éviter.

Profil supprimé - 17/02/2013 à 11h56

Bonjour,

Je vis également la même situation que vous. Mon ami et moi avons 30 ans, cela fait 2ans et demi que l'on se connait et on s'aime. Notre couple est chaotique, fait de ruptures, d'engeulades parfois violente et de réconciliations. Mon ami fume la cc, il a conscience de son problème. Il a fait des efforts pour que l'on se remette ensemble et est allé consulter un psychiatre pour la première fois il y a 1 mois. Il l'a vu 2 fois en tout. Mais depuis ces consultations, il fume plus souvent, environ 3 fois par semaine. Certes, en moins grande quantité comme il me le dit, mais plus souvent. Il me dit qu'il veut s'en sortir et je le crois. Seulement ce matin, je craque. Il me disait que je pouvais l'aider à arreter en étant plus présente pour lui les soirs. Ce que j'ai fait, je suis constamment chez lui depuis 2 mois et j'en suis heureuse. Nous sommes donc actuellement en train de refaire son appart' pour que je puisse enménager réellement. Lorsqu'il en prend, c'est seul, le soir, a la maison et après comme il est pas bien, il boit pour oublier et s'endormir. Ca le rend paranoiaque et vraiment pas bien. Au début, il me réveillait systématiquement la nuit pour me questionner sur d'éventuelles tromperies que je ne fais pas ou d'autres choses incohérentes et quoique je dise ou face, il y voit du mal et me le fait "payer" en s'énervant. Il part dans des colères, casse des choses, il m'a plusieurs fois insulté ou jeté des verres d'alcool a la tête ou dans le lit. Nous avions convenu, hors période de crise, que s'il se droguait , il ne devait pas m'inclure dans son mal être et me laisser "tranquille" . Ça a marché jusqu'ici, 3 mois. Mais ce matin, c'est reparti. Il me réveille à 6h, commence à me dire des choses incohérentes et puis petage de plomb, il éclate la guitare et la télé. Je précise que j'essaie de ne pas rentrer dans sa colère, je ne crie pas, je répond à ces questions, mais j'ai l'impression que dans ces cas là, quoique je fasse, ma réaction ne lui convient pas. En général je finis par pleurer car ca me rend triste et j'ai parfois un peu peur. Ca l'énerve encore plus alors je me ressaisi et attend qu'il s'endorme. J'essaie d'avoir confiance en l'avenir mais cette nouvelle crise me met des doutes. J'ai peur de craquer un jour ou l'autre, bien que je sois forte et compréhensive. Je n'en peux plus de cette merde qui nous pourri la vie. Car son vrai lui est merveilleux et me rend heureuse. Je ne sais plus comment réagir pour l'aider pendant ces crises et je ne comprend pas pkoi il en reprend plus malgré sa démarche de consulter. J'ai aussi l'impression qu'il aura toujours besoin de plus, d'autres choses pour arreter; qu'il me fait des sortes de chantage. J'ai besoin de soutien moi aussi, pour continuer à y croire. Merci.

Profil supprimé - 18/02/2013 à 14h23

Bonjour olé,
Tu trouveras à la suite de mon premier message, les réponses du modérateur qui m'ont été d'une grande aide. Ca fait maintenant 9 mois que je suis avec mon ami et la situation change peu à peu, doucement mais surement de façon positive.Il y a des situations qui vont déclencher de vraies prises de conscience (ce ne sera pas un arrêt immediat de la drogue mais en revanche des efforts et des efforts que l'on doit mettre en avant).

Dans mon cas le 1 er déclencheur a été une rupture, une mise à la porte de ma part en lui fesant comprendre qu'il était responsable de ses actes et que de mon côté je ne voulais pas de cette vie et que nous devions suivre nos propres chemins qui étaient appriori différents. C'était difficile mais ça été une première étape. Il y a eu une vraie baisse de consommation. (Claquer la porte est parfois la meilleure solution mais si tu reviens il ne doit pas sentir qu'il a la main mise sur toi sinon il continuera, te mentira et te manipulera)
Cependant les disputes sont toujours présentes et psychologiquement très difficiles même si elles sont moins fréquentes. Mon ami reste quelqu'un d'émotionnellement instable avec un manque d'honnêté et très manipulateur.

Le 2 ème déclencheur a été il y 2 semaines où j'ai eu un coup de fatigue et tout est remonté à la surface et je n'ai plus supporté ses comportements d'enfant. Je ne voulais plus le voir et pourqu'il comprenne mes maux je lui ai écrit. Depuis cet événement, il est devenu plus adulte avec moi, un visage que je ne connaissais pas.

Je pense que le mot "adulte" est important.Je sais que je ne suis pas sa mère, ni sa psy mais celle qui l'aime et que nous sommes des adultes et je le lui fait comprendre. Ton ami voit un psychiatre, c'est un grand pas, tu l'aimes, continues à lui montrer mais il a des choix d'adulte à faire...préserves toi surtout si maintenant tu vis avec lui.

J'ai aussi 30 ans, je ne veux pas vivre avec lui pour le moment tout simplement parce que je suis jeune, pleine de projets et que je ne veux pas qu'il m'entraine avec lui ou tomber dans une psychose à surveiller ses doses ou contrôler. Il doit arrêter par lui même.