

Forums pour l'entourage

Mon compagnon aime un peu trop la cc...

Par Profil supprimé Posté le 06/05/2017 à 18h40

Bonsoir, voila cela fait deux ans que je suis avec mon compagnon, deux ans de bonheur et de complicité seulement il y a un hic.

Nous étions meilleurs ami et ça fait 8 ans que nous nous connaissons. Nous nous connaissons par coeur, nous nous comprenons, nous communiquons, nous avons tout pour réussir notre relation. Sauf qu'il aime un peu trop la drogue, surtout la cocaïne.

Quand Je me suis mise en couple avec lui il était dépendant, en prenait tous les jours pour oublier son mal être avec son ex copine. Il a tout de suite arrêter pour moi et m'a promis de ne plus y toucher, (je suis une fille de toxicomanes, j'ai énormément souffert durant mon enfance et adolescence à cause de ça) il l'a compris et j'ai pris soin de lui pendant son sevrage, j'étais super fière qu'il dise non à tout ça... et puis de temps en temps il a repris, il ne m'avait jamais menti et puis c'est arrivé... j'ai appris ça par un copain... pour les anniversaires, les soirées arrosées entre pote, le nouvel an... maintenant un simple bbq entre ami devient une raison d'en prendre et il ne se cache plus! Il en prend devant moi avec nos potes, il en fume sur le balcon... il assume complètement. j'ai pris sur moi et je suis forcée d'accepter, et vous savez pourquoi? Parce que maintenant la drogue dure est banalisée, j'ai énormément de potes qui en prennent et cela devient normal, sa propre mère baigne dedans depuis qu'il est tout petit, elle adore ça et en prend tout le temps! Elle insiste parfois pour qu'il en prenne. Du coup le contraire se passe, je suis la méchante sorcière qui interdit à mon mec de s'en mettre plein au nez! Je me fais limite lyncher parce que je suis vexée et déçue. Je ne vois pas d'avenir avec quelqu'un qui ne tient pas ses promesses, entouré par des amis et famille qui ont le même plaisir à prendre cette merde... je suis perdue je l'aime et j'aimerais lui imposer un ultimatum... mais je sais qu'il rechutera et qu'il prendra ça à la légère... je le voyais père de mes enfants, sage et la tête sur les épaules... je crois que je me fais juste illusion en fait. Que faire? Comment lui dire que je ne supporte plus tout ça? Comment le faire décrocher en ayant un entourage qui l'enfonce ? ... merci à vous, vous avez pris la peine de lire mon pavé... a bientot

4 réponses

Moderateur - 11/05/2017 à 10h14

Bonjour Linou89,

Merci pour votre récit et bravo pour être venue demander de l'aide ici. J'espère que d'autres personnes vous répondront également.

Vous décrivez très bien la situation : c'est une calamité si son entourage l'incite à consommer. Il y a probablement une rivalité de sa mère avec vous pour qu'elle ait un tel comportement et que vous finissiez par passer pour "la méchante sorcière". Au fur et à mesure de la banalisation de votre relation, il s'est remis à consommer. Cependant il a fait des efforts au début et cela montre qu'une partie de lui a conscience du

problème.

Je ne vous conseillerais pas forcément de "prendre sur vous" même si vous êtes confrontée à tout son environnement. Cependant vous pouvez éviter l'affrontement en revenant à une stratégie centrée sur vos besoins plutôt que sur sa consommation.

Comme vous le dites au début vous le connaissez par cœur et vous avez une belle complicité. Votre relation a un fort potentiel et nul doute que lui aussi en a conscience même si c'est gâché par la cocaïne. Comptez sur cette relation forte pour le "convoquer" non sur ce qu'il fait, qui suscitera toujours des résistances, mais sur vos besoins propres et votre avenir en commun. Vous donnez déjà quelques éléments : par exemple vous avez besoin d'être rassurée sur le fait qu'il puisse être éventuellement un jour le père de vos enfants. Plutôt que de penser déjà que cela n'arrivera pas à cause de son comportement essayez d'ouvrir les choses en le remettant en selle dans ce problème. Interrogez-le : que peut-il faire pour réussir à vous rassurer ? quel projet de paternité a-t-il lui-même ? Ne lui demandez pas directement d'arrêter la cocaïne pour vous rassurer, laisser-le cogiter la/les solutions ou efforts à faire pour répondre à votre besoin.

Réfléchissez ainsi à vos différents besoins non satisfaits voire créés par sa consommation de cocaïne. Parlez-en avec lui en employant le "je" et jamais en employant le "tu fais-ci ou tu fais-ça". "J'ai besoin de...", "peux-tu m'aider à..." sont des phrases d'ouverture qui déplacent les problèmes sur le plan de votre relation et contournent plus facilement les résistances. Laissez-le choisir les "solutions" qui l'amèneront à répondre à vos besoins. C'est en ayant la liberté de choisir qu'il pourra réellement choisir de diminuer ou d'arrêter.

Enfin sachez que si l'influence de l'entourage est un réel problème, il existe tout de même des méthodes thérapeutiques simples à mettre en œuvre pour l'aider à apprendre à dire "non" ou à résister à la tentation. Les professionnels peuvent lui donner un boîte à outil lui permettant de mieux tenir ou de savoir quoi faire rapidement en cas de rechute. Il pourra trouver ces professionnels notamment auprès d'un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa). Vous trouverez les coordonnées du Csapa le plus proche dans notre rubrique "Adresses utiles" (<http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles>) ou en appelant notre ligne d'écoute. Les consultations dans un Csapa sont gratuites. C'est une ressource également pour vous-même : ne vous privez pas de prendre rendez-vous si vous en éprouvez le besoin.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 16/05/2017 à 13h50

Bonjour linou89,

Je viens d'arriver sur ce site et ton histoire ressemble fortement à la mienne ...
J'ai posé ma question en privé mais je suppose que cela pourrait être bénéfique pour nous qui subissons, de pouvoir discuter entre nous.
Sauf que je ne sais pas comment communiquer en pv avec toi !!!

Profil supprimé - 18/05/2017 à 15h50

Bonjour et tout d'abord merci pour vos réponses...

cela m'encourage à garder ma position la dessus malgré les nombreux avis contre moi dans mon entourage... je pensais finir folle et coincée limite là. Je suis en vacances en Corse et c'est toujours le même problème de mon côté. En plus la belle mère est là et cerise sur le gâteau c'est son anniversaire !
Odelia je ne peux pas non plus te parler en privé ton profil est public également... je me pencherais sur mon

profil en rentrant à la maison si je peux modifier quelque chose pour qu'on discute. Merci au modérateur vous trouvez les mots réconfortants...
j'ecrirais un peu plus quand j'aurais le temps! À bientôt

Moderateur - 19/05/2017 à 07h25

Bonjour Linou, bonjour Odelia,

Linou, merci pour votre retour. Prenez votre temps il n'y a pas de problème.

Odelia, Linou : attention ces forums sont anonymes, y compris dans les profils. L'échange de mails n'est pas autorisé.

J'espère que vous comprendrez.

Cordialement,

le modérateur.