© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

épuisement

Par Profil supprimé Postée le 29/03/2022 21:01

> Bonsoir . Je suis dans une situation qui me rend impuissante , triste , en épuisement. Mon companion avec qui je suis depuis 2 ans est un polytoxicoman (cannabis , cocaine , alcool). Il a prit conscience des conséquences il y a 1 an ou il ne prenait plus de cocaine , ne fumait plus et plus d alcool avec l aide de comprimer . A ce jour , je suis épuiser, à chaque fois qu'il voit un de c est " ami " , il revient sous l emprise de cocaine et canabis. Son comportement n est pas le même, il psychote , ne mange pas , ce met à boire . C est un gouffre financier . A chaque des excuses dans le vents bien évidemment. Comment faire ? Merci

---

Mise en ligne le 30/03/2022

Bonjour,

Nous tenons à saluer votre capacité à solliciter notre service dans cette période douloureuse. Nous comprenons votre impuissance et votre épuisement psychologique.

Votre compagnon a réussi à se détacher des substances pendant plusieurs mois, avec l'appui d'un traitement médicamenteux. Malgré cette "béquille" médicamenteuse, il peut être difficile de modifier ses habitudes, en particulier lorsqu'elles sont associées à certaines personnes ou contextes. S'il le souhaite, il peut bénéficier d'une aide extérieure pour maintenir sa démarche d'arrêt, ou mieux gérer ses consommations et leur impact sur votre relation. Il existe des centres spécialisés dans les conduites addictives où il pourrait avoir un suivi personnalisé, de manière gratuite et confidentielle. Il est vrai qu'une démarche d'arrêt ou de réduction n'est pas linéaire, et qu'elle nécessite du temps et des ajustements en fonction des moments, ou des événements. C'est la raison pour laquelle un soutien professionnel peut être important.

Cependant, nous sommes sensibles à ce que vous traversez. Vous vous êtes montrée patiente et encourageante avec lui, malgré le fait de beaucoup souffrir de cette situation. Il est tout à fait normal pour des proches de se sentir démunies. Il n'est humainement pas possible de porter sur ses épaules la démarche d'une autre personne, même si on tient énormément à elle. C'est un apprentissage pour lequel votre compagnon doit être le moteur principal. Vous n'avez pas la possibilité de faire davantage que ce que vous faites jusqu'à présent: être un véritable soutien.

Votre épuisement et votre tristesse nous alertent. Ces symptômes témoignent d'un besoin de vous recentrer sur vous, de faire de votre bien-être une priorité. C'est très important de prendre soin de vous, en particulier dans un moment compliqué. Votre santé physique et morale est importante. Nous espérons que vous avez la possibilité de parler de ce que vous traversez avec une personne de confiance (un-e ami-e, quelqu'un-e de votre famille...), ou de faire des choses qui vous font du bien ou vous changent les idées.

En tant que compagne d'une personne en difficulté avec ses consommations de substances, il vous est possible de bénéficier d'un soutien psychologique gratuit. Les Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) proposent un suivi à l'entourage, même si le proche en question ne souhaite pas être lui-même suivi. Vous pouvez vous rapprocher d'un de ces espaces afin de vous sentir moins seule face à tout cela, de vous permettre d'évacuer certaines émotions, et de bénéficier de conseils pour trouver un apaisement. Vous pourrez retrouver les adresses de ces centres dans la rubrique "Adresses utiles" que nous vous glissons en fin de réponse, et en cochant "soutien individuel" après avoir obtenu les résultats concernant votre département.

Il vous est également possible de trouver du soutien auprès d'internautes, sur nos forums. Cela peut faire du bien de lire des récits ou d'apporter le sien, et d'échanger avec des personnes confrontées plus ou moins à la même situation que vous.

Nous ajoutons quelques articles de notre site qui pourront alimenter votre réflexion, ou vous aider à rouvrir le dialogue avec votre compagnon sur ce que vous ressentez.

N'hésitez surtout pas à revenir vers notre service en cas de besoin, notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, de 8h à 2h. Un-e membre de notre équipe prendra le temps d'échanger avec vous.

Prenez bien soin de vous.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- En tant que proche, comment me faire aider ?
- Comment aider un proche ?