

## BESOIN DE CONSEILS

---

Par Luna0187 Postée le 31/03/2022 05:41

Bonjour Je souhaitais avoir des conseils, ou simplement l'écoute de personne qui peuvent comprendre ce que je vis sans juger . J'ai rencontré mon copain il y a quatre ans dans le cadre professionnel, je l'ai aidé à s'en sortir, intégrer une cure, reprendre un Tso. Je savais qu'il était consommateur quotidien d'héroïne . On parlait beaucoup , une symbiose très forte . On est tombé amoureux . Pour ma part cela a été compliqué à assumer . J'avais deux enfants en bas âge , je me suis séparée , j'ai changé de travail, déménagé. Mon copain m'a mise sur un trône j'étais devenue son héroïne indispensable a sa vie (au moins dans le discours). Seulement moi je voulais faire les choses dans l'ordre et ne pas imposer tous ces changements à mes enfants . Je les ai donc protégé et je n'ai pas intégré mon copain à ma vie de famille. Cela a été légitimement difficilement supportable et il a replonger sans me le dire . Mais les excès de colère se multipliaient, les actions surréaliste , la violence verbale , j'étais devenue l'objet à abattre . On s'est donc séparée à mon initiative de manière violente et ce pendant 1an 1/2 . Mais pendant cette période nous étions toujours en lien. Nous avons de nouveau couché ensemble . Je n'arrivais pas à l'oublier je regrettais tellement de ne pas être aller au bout de notre histoire . J'ai ensuite découvert que quelques jours après notre rupture il s'est mis en couple . Et que cette place que j'avais eu il l'avait très facilement donné à une autre . J'ai repoussé à chaque fois les limites de ce que je pouvais supporter . J'ai ressenti un réel manque physique de son absence . J'en ai énormément souffert. Lorsque j'ai décidé de tout arrêter, que nous aurions plus de lien que je devais avancer. Et forcément il est revenu ... Sa meuf l'a foutu dehors découvrant que nous étions toujours en contact ... il n'avait nul part où aller et c'est chez moi qu'il est venu ... mais bien évidemment 7 mois après son ex le relance toujours et je pense qu'ils se sont revus etc. Finalement pourquoi ne pourrait-il pas faire la même avec elle qu'il a fait avec moi? Je me suis rapidement souvenu à quel point quelqu'un qui consomme est inaccessible . Dans sa bulle ou alors à me reprocher des tas de choses . Ça va du fait de ne pas avoir fait le plat qu'il voulait à l'espionnage de mon téléphone ou tout est source d'interprétation. N'empêcher de dormir autant que lui, que toutes marques soit interpréter comme de l'abandon. Nous n'avons pas retrouvé cette complicité dans au niveau émotionnel que sexuel comme si tout ceci nous avait mis à distance . Et clairement je crois qu'il ne veut pas . Récemment j'ai vu qu'il s'était inscrit sur des sites de rencontres plan cul je suis d'ailleurs persuader qu'il est allé de voir des putes ... on ne peut pas parler de tout ça il se braque du coup je gère ma gueule et je me détruit autant qu'il se détruit . Je sais que tout ceci est pathétique et que cela fait cas soc . Mais la dépendance affective est compliqué d'autant plus avec un toxicomane . J'aimerais l'aider mais j'ai l'impression qu'il se dit qu'il n'est pas à la hauteur donc autant tout détruire tout perdre et du coup avoir un nouveau prétexte pour consommer.... Tout les consommateurs d'hero ne trompe pas leur meuf et ne se montre pas manipulateur voir pervers avec elle . Je me dis donc que même s'il sortait un jour des consos il resterait toujours son infidélité et que est prétexte à addiction. Pour préciser il a 38 ans 15 années de conso derrière lui et moi j'ai 35 ans je bois et fume de temps en temps mais rien de ouf Merci par avance de m'avoir lu jusqu'au bout

---

### Mise en ligne le 31/03/2022

Bonjour,

A la lecture de votre message nous devinons une relation compliquée à gérer émotionnellement, une histoire faite d'intensité et de fragilité, d'incertitudes et d'incompréhensions, de ruptures et de réconciliations et nous comprenons bien le désarroi dans lequel elle vous laisse. Nous ne sommes pas bien sûr que la question de la consommation soit au cœur de la difficulté relationnelle, de l'instabilité affective de votre compagnon.

Nous remarquons que vous écrivez « je me détruit autant qu'il se détruit » Ce sont des termes forts, qui nous font penser que vous vivez une situation destructrice.

Vous dites vouloir aider votre compagnon et nous ne pouvons que vous inviter à prendre soin de vous également, de penser à vous et à vos enfants. Conscients que cela puisse vous sembler plus facile de le dire que de le faire, il nous paraît important de vous informer de la possibilité de pouvoir bénéficier d'un soutien thérapeutique auprès de professionnel de santé spécialisé.

Il existe des dispositifs à cet effet dans tous les départements. Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Les usagers qui souhaitent faire un bilan de leur consommation, être aidés pour aller vers une meilleure gestion ou un arrêt de celle-ci peuvent se rapprocher de ces dispositifs, l'entourage y est soutenu également.

Cela pourrait vous permettre de faire le point sur la situation, d'évaluer les bénéfices et les risques de cette relation, de poser vos propres limites et de réfléchir à l'avenir que vous souhaitez donner à cette histoire.

Certains professionnels proposent également des consultations en couple. Et vous avez aussi possibilité de demander de l'aide en dehors de toute structure en addictologie.

Nous vous joignons ci-dessous plusieurs liens qui vous apporteront des informations complémentaires.

Si vous souhaitez évoquer cette situation sous forme d'échanges, nous sommes également joignables de façon anonyme tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou par chat de 8h à minuit.

Bien cordialement

---

**En savoir plus :**

- Se faire aider