© Drogues Info Service - 8 septembre 2026

Forums pour l'entourage

Accompagnement dans le sevrage

Par Manouch Posté le 08/07/2023 à 23h03

Bonjour à toutes et tous,

Je viens vers vous concernant l accompagnement que vous faites à vos proches dans le sevrage.

Voilà, ma compagne est alcoolique, est accro à la cocaïne et au crack (qu elle nie).
Aujourd'hui cela fait 15 jours qu elle n a pas consommé elle est vraiment dans une démarche de sevrage (apres de nombreuses rechutes et une période vraiment très compliqué).

Je suis ultra fière d elle. Elle fait du sport, essaie de trouver d autre alternative pour contrer ses envies... mais voilà tout son entourage était lié à la consommation du coups nous sommes h24 ensemble. Elle veut tout le temps être avec moi mais des fois on ne se supporte plus. Moi je suis fatiguée, les derniers mois ont tellement été intense que la je souffle un peu et du coups je relâche tout, et je suis pas trop au top du coups (bcp d émotions gardées qui lâchent).

Quand elle est en craving, elle est très méchante, ne veut pas parler, mais me parle, ne veut pas être avec moi mais ne me laisse pas sortir, veut être au calme, mais veut regarder son tik tok à fond... dans des contradictions que je n arrive pas à suivre. Je ne sais pas comment me comporter, je ne sais plus comment me comporter.
Ca fait 1 an que tout tourne autour de ses addictions... la vie de couple s est néant... et maintenant qu elle se motive moi je suis fatiguée et je ne sais plus quoi faire...

Est ce que quelqu'un a déjà vécu ça? Ou le vit peut être?
Comment accompagner vous vos proches dans leur combat? Avec de la distance ou au contraire un grande présence ?

Merci pour vos retours...

Courage à vous,

Manon

1 réponse

Lemouvement - 25/07/2023 à 10h55

Bonjour Manon,

Effectivement, je partage ton ressenti de vivre l addiction de manière si près, comme si c était la nôtre. Oui, le couple tourne autours de cela. Il est essentiel de reussir à trouver des temps pr Toi-même, pr reprendre ton souffle, et des temps pr vous 2 (petit voyage, weekend en dehors, s éloigner de la ville où vous êtes et qui représente le lieu de consommation, et le quotidien de l addiction).
Dnas ta situation, j imagine que c est compliqué de ne pas culpabiliser alors qu elle souhaite rester avec toi pour ne pas céder aux tentations (de ce que je comprends).
C est dur de mettre le curseur entre accepter encore les émotions de l autre, ou arrêter de les faire passer au-dessus des nôtres. Mais s il y a de la méchanceté, ceci n est pas acceptable, et il esr nécessaire de mettre ta limite sur la manière dont elle te parle, addiction ou non. L addiction ne peut pas être un justificatif de tout.
Je pense que c est naturel d être en situation inversée. Peut-être qu elle a compris ta fatigue et que c est cela qui la motive maintenant.
Si tu souhaites continuer avec elle, ses victoires sont la réalisation de ta patience et de ton soutien, auxquelles il fait t accrocher.