© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Besoin de conseil pour accompagner et se sentir moins seul

Par Newaa Posté le 30/09/2024 à 14h04

Bonjour à toustes,

Je vais essayer d'être aussi concis que possible mais je sais aussi que ça va me servir à un peu à m'épancher donc désolé d'avance.
Je vis avec ma compagne depuis plus de 4ans maintenant. Elle est atteinte d'un trouble Borderline et consomme régulièrement alcool + cocaïne. Lorsque nous nous sommes rencontré, ces conso étaient essentiellement festives et elle avait pris l'habitude de sortir quasi tous les week end en festoch ou autre donc conso hebdo.
Avec le temps, un burn out, et le suivi psy lié à son trouble, ses consos ont augmenté et surtout elle consomme seule. Pas tous les jours mais on est sur 3j par semaine en moyenne, sur des période de 24h puis long sommeil, une journée calme et c'est reparti. L'alcool ça peut être un pack de bière ou une demi bouteille de rhum selon ce qu'elle a en réserve. Pour la C, on est sur 2-3 meuj par semaine je dirais. Elle essaie un maximum de sortir voir des gens dans les bars (souvent en voiture d'ailleurs ce qui me terrifie) mais ce n'est pas toujours possible donc elle va consommer toute la nuit puis le lendemain seule, en regardant des videos youtube et en faisant des jeux sur son tel.
De mon côté, je ne consomme pas du tout et j'ai pris la décision de ne pas être « avec elle » dans ces moments, parce que je ne veux pas être lié à ça dans le sens ou non, je ne passe spécialement une bonne soirée quand on discute et qu'elle est bourrée ou qu'elle boucle sur les mêmes sujets.
S'ajoute à ça que nous sommes en relation libre donc finalement, même si elle ne travaille pas en ce moment, on se voit très peu : soirée conso -> journée conso -> une journée pour rattraper et souvent le soir elle sort voir d'autres personnes.
Bref, on a essayé beaucoup de choses : que je gère les messages des dealers depuis mon tel qu'elle ne soit pas tentée par les promos, que je cache les bouteilles et autre pour que ce soit moins automatique de consommer. Mais ça ne fonctionne pas/plus et elle me manque et commence à refuser d'en parler. Nous avons un projet de déménagement dans un lieu qui nous plait mais où on sera plus « excentré » si elle a besoin de sortir. Du coup, elle n'est plus aussi enthousiaste même si elle veut tout de même continuer le projet. Mais on a eu une discussion ou elle a été claire : les consos elle ne veut pas arrêter ou ralentir, les autres relations non plus.
Donc je me retrouve assez seul car j'essaie d'être dispo les rare moments où elle est présente et sobre. On en a beaucoup discuté ces dernières semaines mais ça l'agace maintenant donc on fait comme si de rien n'était et je me force à garder mon masque de « tout va bien » alors qu'elle disparait 48h et revient en m'expliquant que c'est trop bien d'être ensemble que je suis son foyer, les autres sont nuls, etc…
Bref, je ne sais plus quoi faire pour l'accompagner, elle parle de retourner voir le CSAPA « après le déménagement » mais elle n'avance pas dans l'objectif de ce déménagement ou alors de façon sporadique entre ses consos et ses sorties. Donc non seulement je ne sais plus comment l'aider mais en plus je me sens de plus en plus seul à porter nos projets.
Je ne sais pas s'il y a une question ou juste voir si d'autres ont des expériences similaires ou des conseils…
Merci en tout cas d'avoir pris le temps de me lire, bonne journée à toustes ????

2 réponses

Charliiie - 10/10/2024 à 18h09

Salut Newaa,

Je venais sur le forum écrire un truc à mon sujet puis j’ai vu ton poste.

Tu te sentiras sûrement moins seul si je te dis que je vis aussi ces choses si difficiles. Les mensonges, les remises en question du couple et de l’avenir, supporter (ou fuir) l’autre qui a consommé et qui n’est pas lui/elle-meme.

Ce sentiment de solitude que tu évoques je le ressens souvent aussi. Non seulement par ce sentiment d’avancer seule mais aussi d’être seule dans ce que je traverse.

Tu sembles beaucoup souffrir de la situation mais tu sembles assez lucide aussi: ta compagne n’avances pas avec toi et elle a toujours un bon prétexte pour remettre à plus tard une pseudo prise en charge.

Elle te le dit clairement qu’elle ne veut pas arrêter…

Quelles sont ses intentions réelles? Quel avenir avez vous ensemble?
Où se voit elle d’ici qq années? Et TOI dans tout cela?

As-tu un lieu pour en parler? Un thérapeute peut-être? ????

Bon courage, ça doit être le bordel dans ta tête et dans ton cœur! J’en sais qqchose

Charliiie - 10/10/2024 à 18h10

J’espère que ma réponse a bien été enregistrée!!!