

Forums pour l'entourage

## Aider un ami

Par frank563 Posté le 23/02/2025 à 01h35

Bonjour à tous,

Je ne sais pas vraiment pas où commencer mais pour résumer j'ai 27 ans et il y a presque 2 ans j'ai rencontré quelqu'un. Cette personne que l'on appellera Jean pour conserver son anonymat est sous l'addiction de la drogue depuis des années.

Lorsque nous nous sommes rencontrés il consommait déjà mais à cette époque je n'étais pas au courant. Au fur et à mesure que j'ai appris à le connaître il m'a finalement avoué avoir des problèmes de dépendance sans jamais mentionner la substance en question.

Tout à commencer à l'époque où il était avec son ex-copain, ça ne se passait pas très bien et c'est à ce moment là qu'il a commencé à consommer et qu'il est tombé dans cette dépendance. Il prenait cette substance pour soulager sa conscience et pouvoir aller coucher avec d'autres personnes car selon lui cette substance décuplait son plaisir sexuel et ça le détendait beaucoup. Il consommait parfois plusieurs fois par mois voir une fois toutes les deux semaines.

À l'époque où il était avec son ex, il s'est rendu compte de sa dépendance: la substance n'était plus devenu un moyen de se déculpabiliser sur le moment pour pouvoir coucher avec quelqu'un mais c'était la substance qui était devenu un manque et le rapport sexuel qui était devenu une conséquence du manque.

Quand nous nous sommes rencontrés; il a commencé à faire beaucoup d'efforts et il a réussi à espacer de plusieurs semaines voir quelques mois ses prises.

Depuis nous nous sommes beaucoup rapprochés et nous sommes beaucoup attachés l'un à l'autre mais il ne veut pas se mettre en couple tant que son problème d'addiction ne sera pas réglé. Dès le début je lui ai apporté tout mon soutien, dès le début je ne l'ai jamais jugé, je ne l'ai jamais descendu et j'ai toujours été compréhensif et un soutien pour lui.

Depuis, pour le travail, j'ai été dans l'obligation de partir vivre à l'étranger sur un autre continent. On a essayé à ce moment là de mettre nos distances et de terminer la relation mais ça n'a pas fonctionné... J'ai donc décidé d'être présent pour lui et d'être là autant de fois que possible. Je traverse un continent et un océan 1 fois par mois environ pour venir le voir et passer du temps avec lui, le soutenir et partager des moments ensemble.

Sa dépendance s'est nettement améliorée: aujourd'hui il peut ne pas consommer pendant plusieurs mois (généralement entre 4 et 6 mois).avant de ressentir le manque et rechuter.

Souvent son manque se traduit pour un manque physique, un besoin ou parfois des cauchemars ou il rêve de consommer. J'ai vraiment tout essayé pour lui donner le courage et lui donner la force pour combattre ce manque mais aujourd'hui il vient de reprendre après 4 mois d'arrêt. L'année dernière il a réussi à n'en prendre

que deux fois dans l'année. Plusieurs fois je lui ai dit que j'étais fier de lui et que c'était génial ce qu'il faisait.

Il ne consomme jamais quand je suis là mais par contre quand je retourne à l'étranger, mon départ crée aussi un manque affectif, une peur de l'abandon, qui peut le mener en phase dépressive et qui renforce parfois sa faiblesse psychologique et ce sentiment d'addiction.

Mais aujourd'hui j'ai l'impression qu'il y a cette limite dure de 4-6 mois qui est sa limite d'addiction et il le sait et je le sais également que c'est son combat mais il n'est pas obligé de le mener seul. Je suis là pour l'aider et j'essaye de lui montrer ma disponibilité même par téléphone ou par message quand il veut, mais à chaque fois il ne m'en parle pas avant et cède, il regrette, on en parle, je le soutiens et on recommence.

Il y a la culpabilité qui pèse sur son épaule, je le sens, car il a le sentiment qu'il me déçoit par la reprise de son addiction et également de me faire du mal car le schéma de consommation est perduré et il va coucher avec quelqu'un quand je ne suis pas là.

Avant j'avais un sentiment de dégoût, le fait de m'imaginer quelqu'un d'autre avoir l'intimité que j'ai quand je suis avec lui et le fait que quelqu'un puisse lui faire du mal. Maintenant ça me fait mal mais c'est plutôt sa reprise qui me fait pas de la peine et l'état dans lequel il est qui me désolé et qui me frappe en premier.

Il a confiance en moi et c'est pour ça qu'il m'en parle à chaque rechute. Mais j'arrive à un moment où j'ai l'impression que mes efforts ne suffisent plus, mes messages de soutiens, mes présences physiques et virtuelles, tout ces moments que je partage avec lui.

Je l'aime et il m'aime également mais son addiction nous empêche de pouvoir aller plus loin et de concrétiser tout ça ensemble, il ne veut pas être en couple tant que son addiction ne sera pas terminée.

Il voit actuellement un psychologue depuis plusieurs années, 1 fois par mois mais je trouve que ce n'est pas assez, ce n'est pas suffisant et les thérapies ne semblent pas donner grand chose et il ne sent pas les séances d'une grande utilité. Même le psychologue semble un peu désarmer face à la situation.

Je voulais me tourner donc vers vous afin d'avoir vos conseils, d'avoir des pistes et peut-être trouver une solution pour pouvoir l'aider et le convaincre de se faire aider par des spécialistes du métier afin qu'il puisse être heureux, il le mérite.

De mon côté, mis à part lui je n'ai personne à qui en parler car je ne veux pas trahir sa confiance. Sa famille n'est pas au courant, il n'y a que quelques amis proches qui le sont. Mais aujourd'hui chacun à sa vie, certains ont des enfants et/ou vont en avoir et il a peur de demander du soutien auprès de ces amis là pour ne plus les déranger avec ces choses là.

Désolé pour ce texte très long assez détaillé. Je voulais vraiment rentrer dans les détails car je ne sais pas si ça peut-être important ou si des gens ont déjà vécu des situations similaires mais je veux vraiment l'aider à s'en sortir et lui aussi veut s'en sortir.

Merci d'avance pour votre aide

A bientôt

Frank

## 1 réponse

---

Nicky - 05/02/2026 à 23h02

Bjr je viens de lire votre demande d aide tout comme moi on est vraiment impuissant face à cette drogue qui fait du dégâts dans tous les sens du terme personnellement il devrait faire une hospitalisation complète et puis personne en parle mais ça coûte cher tout ça je souhaite que vous allez trouver une réponse positive courage à vous