

Forums pour l'entourage

## Je suis demunie

Par Cerise0508 Posté le 20/11/2025 à 12h26

Bonjour,

Ce n'est pas dans mes habitudes de venir sur les forums pour écrire mais je ne sais plus comment réagir... Mon copain depuis 1 an prend du crack.. il a arrêté pendant plus d'un mois et à recommencé.. il m'a demandé de l'aide pour arrêter parce qu'il se rend compte qu'il ne peut plus continuer d'en prendre car ça lui fait plus de bien que de mal .. j'ai donc pris un rendez vous chez le psychologue et le centre d'addictologie. Il a été à son rendez vous et j'ai eu un rendez vous également pour l'entourage.. de la il a bien réduit sa consommation depuis début novembre.. mais il a craqué 2 fois depuis et deux fois en prenant beaucoup plus et associé à de l'alcool...

Il n'a pas voulu se rendre au deuxième rendez vous prévu car il a passé sa nuit à consommer et n'était pas en état... je l'ai fais appelé pour reporter son rendez vous et j'ai appelé moi même en parallèle pour savoir quoi faire...

L'infirmière au téléphone ma dit qu'il y avait un contexte d'hallucinations importantes et que s'il était vraiment dans un état second je devais appeler le Samu pour l'emmener aux urgences psychiatriques..

Il s'est énervé quand je lui ai dis que je l'emmenais et n'a pas voulu... il n'a aucun signe de violence envers moi !

Je sais que forcer quelqu'un à aller aux urgences est difficile et la je suis la pour le voir à la maison et surveiller qu'il ne lui arrive rien... mais je dois partir 3 jours avec le travail ce week-end et je sais que je vais m'inquiéter... surtout vu l'état dans lequel il s'est mis là..

Je ne sais pas comment gérer la situation et gérer mon mental.. je suis suivi par une psychologue et aussi par le centre d'addictologie mais je viens demander de l'aide ici, avec des retours d'expériences... et ne pas culpabiliser de prendre du temps pour moi parce que j'en ai besoin et je ne me laisserai pas couler non plus ! Et pendant ce temps de réussir à déconnecter pour ne pas être inquiète tout le temps..

J'avais aussi besoin d'écrire pour vider mon sac parce que je n'ose pas en parler à mon entourage , de peur d'être juger ou des stigmatisations .. je garde tout jusqu'a mes rendez vous ..

Je vous remercie pour votre lecture et vos réponses..

### 1 réponse

---

Edofraiche - 20/11/2025 à 21h01

Bonsoir Cerise, ancienne compagne d'une personne addict et ancienne consommatrice également je peux comprendre votre inquiétude. Ne culpabilisez surtout pas : vous êtes présente pour votre ami, vous lui faites part de vos inquiétudes, vous lui proposez de l'accompagner aux urgences psy. Que pouvez-vous faire de plus ? De mon point de vue , vous faites ce qu'il faut pour lui et aussi pour vous avec les RV pour l'entourage + le psy. Je vous encourage à poursuivre ce soutien.

Pour ce we, vous pourriez mettre en place une personne "relai" qui pourrait éventuellement passer dans le we

pendant votre absence. Est ce une bonne idée ? Je n'en suis pas sûre. J'entend bien que votre compagnon a perdu le contrôle de sa consommation mais jusqu'au pouvez vous aller dans cette "surveillance " qui pourrait à terme altérer votre relation de couple ?

Vous évoquez le besoin de prendre du temps pour vous et avez la possibilité de partir ce week-end . Pourquoi ne pas profiter de cette opportunité? Vous pouvez dire à votre compagnon que la situation en ce moment est lourde et que vous avez besoin de vous aérer l'esprit tout en lui exprimant votre amour, votre inquiétude, votre souhait qu'il fasse attention à lui. Il est la seule personne qui pourra agir, avec votre soutien certes, mais lui seul pourra (ré)agir...

Je vous souhaite du courage et vous envoie tout mon soutien.