

Forums pour l'entourage

## Sevrage : supporter silence et absence

Par MB52 Posté le 02/03/2026 à 09h14

Bonjour,

Il y a 6 mois, j'ai rencontré un homme avec qui j'ai été en relation durant un mois. Il m'a dit être addict à plusieurs substances (drogues, tabac et alcool), et je l'ai vu à plusieurs reprises sous l'emprise de ses substances.

Puis silence radio durant plusieurs jours... avant que je ne sois informée par l'un de ses proches qu'il était parti en centre de sevrage à l'autre bout de la France.

Depuis son départ, j'ai reçu de sa part une demande à suivre l'un de mes réseaux sociaux, mais sinon c'est le silence total.

En me documentant, je lis que ce silence de 6 mois est classique et pas alarmant. Qu'en centre de sevrage puis en parcours post-sevrage, il peut y avoir des consignes médicales pour ne pas reprendre contact durant 6 mois à un an après le sevrage.

De mon côté, le silence et l'absence totale de nouvelles sont très difficiles à vivre.

Ne pas savoir si l'autre va bien, s'il est en vie tout simplement, s'il nous veut toujours dans sa vie ou s'il a choisi de couper avec nous...

Je me tourne vers ce forum pour savoir si certaines ou certains d'entre vous vivent ou auraient vécu cette situation d'attendre un proche, de ne pas avoir de nouvelles.

Comment fait-on pour vivre et traverser cette période si particulière ? Il y a très peu de documentation ou de conseils pour les proches coupés de leurs proches lors de ces périodes d'attente, où il faut pourtant continuer à vivre pour soi, malgré l'inquiétude et l'incertitude totales.

Merci par avance pour vos retours.