

Forums pour l'entourage

# Partir

Par Oli Posté le 21/05/2026 à 21h02

Bonjour,

Je demande de l'aide, du soutien, des échanges, des solutions... car je souffre d'avoir quitté l'homme que j'aimais car il a décidé de continuer la cocaïne.

Ca fait 1 an que l'on s'est séparé et je n'arrive pas à passer à autre chose.

Je suis toujours dans l'espoir, l'attente qu'il revienne prêt et libéré de cette drogue.

Je ne sais plus comment faire pour me sortir de ces attentes..

## 8 réponses

---

claralou - 28/05/2026 à 18h43

Bonjour Oli,

Je suis dans une situation similaire. J'essaie de vivre au jour le jour. Je me demande pourquoi je ne m'ouvre pas à rencontrer quelqu'un d'autre. J'ai le sentiment que nous avons le droit de construire une relation sécurisante et qui nous rende heureuse sans trop de va et viens. Je n'en suis pas encore là. Je me demande si continuer à être en contact avec lui l'aide vraiment.

Je te souhaite beaucoup de courage !

Oli - 29/05/2026 à 08h21

Bonjour Clara Lou,

Merci pour ton message... ça fait malgré tout du bien de ne pas se sentir seule à avoir pris ce genre de décision.

Tu es encore en contact?

Moi, j'ai tout coupé... je ne sais plus rien de lui. C'est horrible à vivre..

claralou - 29/05/2026 à 11h15

Bonjour Oli,

Je suis encore en contact car il n'a pas pris ces affaires et nous habitons ensemble. J'ai essayé de le contacter pour savoir ce qu'il voulait faire, il ne répond pas pendant des semaines et puis il répond, il propose un rendez-vous, il disparaît. Ça me rend très triste. Je ne veux plus être en position de sauveurs. Je pense que je ne lui suis plus utile. Et oui... c'est dur à vivre... je le pensais qu'en sortant de cette position ça changerait quelques choses pour notre couple afin de construire autrement, mais je me rend compte que nous n'avons pas la même notion de ce qu'est la violence. Pour lui j'exagère. Et je me rend compte en partageant ici que la situation dans laquelle j'étais, était grave. Mais lui ne le voit pas. Je suis le problème. J'ai envie de le revoir et en même temps je ne sais pas. J'ai peur de ce que je pourrais ressentir. Et toi ? Penses tu que ça pourrait te faire de bien d'avoir de ces nouvelles ?

Oli - 29/05/2026 à 14h12

Ah oui c'est tout frais pour toi...

C'était exactement ça au début de son départ. Il a essayé 6 mois de m'appeler... j'ai refusé car il ment. Je pense qu'il m'a aimé mais qu'il est malade. Sans se faire traiter réellement, et avoir un vrai de loc pour lui, rien ne changera.

Puis au final, c'était des aller et silences... pour moi, c'était très dur.

J'ai donc décidé d'arrêter de savoir, d'y croire. Je me protège car je l'aime et ses aléas me détruisent.

J'ai une petite de 4 ans, je ne peux pas me permettre ce genre de vie.

claralou - 30/05/2026 à 11h51

Je comprends ce que tu traverses. Je suis aussi mère célibataire. Et avec les enfants ça ne devient plus possible. .

Je comprends aussi cette espoir secret que le miracle arrive. Ils prennent soins d'eux et qu'il apprennent à prendre soin des gens qu'ils aiment.

Je suis sûre que tu es femme incroyable. Je suis sûre qu'on peut se soigner nous aussi de cette amour cruel.

Oli - 01/06/2026 à 09h11

Merci beaucoup,  
Bon courage à toi aussi

Amoi - 01/06/2026 à 19h38

Salut à vous,

Premièrement, bravo d'avoir envie de vous sortir de ce genre de relations.

De mon côté, je n'ai jamais pris de drogue, mais je suis souvent sortie avec des hommes qui en prenaient (souvent sans que je le sache, c'est vous dire mon niveau de naïveté sur le sujet!)

Et je savais que ça n'était pas des relations " normales " car à 30 ans, je n'avais jamais eu de relation de plus d'un an. Par contre je m'étais déjà fait taper dessus, trompée et menacée de mort. Mais je ne comprenait pas d'où venait le problème, je n'avais pas de piste pour le résoudre.

Et puis un jour, au travail, j'ai failli mourir, et il y avait un témoin ( contrairement à toutes les violences que

je subissait dans ma vie personnelle). Cette fois ci, quelqu'un était là pour me dire : ce n'est pas normale ce qui s'est passé, demande de l'aide pour avoir réparation ou au moins des excuses...

Mon cerveau a buggé après ça, j'ai fait un choc post-traumatique, pris des antidépresseurs, vu un psychologue ( pour le première fois de ma vie)

Ça a été une année éprouvante émotionnellement, car j'ai du rattraper 30 années de "mauvaise éducation à la vie", j'ai petit à petit pris conscience que si je n'existait pas, les autres non plus, et que la première personne que je devais respecter et aimer, c'est moi. Ça sinon, comment me protéger et protéger les gens que j'aime? On m'avait toujours enseigné à prendre soin des autres, mais pas de moi. Pourtant, si je ne vais pas bien, rien ne peut aller bien autour de moi.

Suite à cet événement, les relations à mes proches ont été modifiées, ça a un peu bousculé tout le monde. J'ai appris à prendre position, dans le but de pencher vers une vie qui me faisait plus envie.

J'avais fait une liste de choses que je ne tolérerai plus de la part d'un partenaire. Mais avant de me remettre en selle côté amour, je m'étais assuré d'avoir des amis sur qui compter, afin de leur présenter mon prochain mec. Bien sûr il y a eu quelques couacs, mais ça a fini par fonctionner.

Voilà, je ne sais pas si cela vous aidera, mais pendant les périodes difficiles, je me suis concentré sur moi avec du sport, des activités plaisantes, des amis bienveillants, j'ai pris soin de moi avant de reprendre une vie " normale".

Car si vous ne prenez pas soin de vous, personne ne le fera à votre place, en tous cas, pas si vous n'avez pas appris à demander de l'aide à des personnes qui vous veulent du bien et sont capables de vous aider.

Il me semble que beaucoup de personnes souffrant d'addiction perdent leur empathie, c'est souvent le but recherché avec les toxiques. Et une part de ces personnes ont aussi envie qu'on les aime et les bichonne, il font tout pour cela. Et quand ça fonctionne, ça leur donne aussi une impression de pouvoir, une emprise, et vous pouvez renverser les choses, mais il faut du temps, de la patience, de l'aide, un peu de folie parfois, la force vous l'avez, ça c'est sûr ( vous avez supporté ces hommes). Il faut se dire que lorsque l'on subit une relation( qu'elle nous apporte principalement des choses négatives), il faut la stopper.

Maintenant je sais que les relations apaisées où chacun se veut du bien existent. Dans tous les domaines ( amour amitié, travail...) il faut juste apprendre à faire du tri. Comme avec ses chaussettes ( direction la poubelle pour celles qui contiennent plus de trous que de tissu!)

J'espère que je ne vous ai pas saoulé ! Bon courage et plein d'amour pour vous!

Oli - 02/06/2026 à 10h00

Super merci à toi!

Ça fait du bien de se sentir entendu et compris!!