

Forums pour l'entourage

Besoin d'un coup de pouce après une rupture nécessaire.

Par CitronBob Posté le 11/07/2026 à 12h46

Bonjour à tous,

Je viens chercher un peu de soutien et peut-être des retours d'expérience.

Je viens de mettre fin à une relation qui comptait beaucoup pour moi.

Mon compagnon a arrêté brutalement le tabac et une consommation importante de CBD (et de cannabis + alcool auparavant).

Depuis quelque temps, je l'ai vu devenir de plus en plus colérique, à la limite de la parano et agressif. Il y a eu des insultes, puis de la violence. Il a été assez dur avec mes enfants. (il n'est pas leur père)

Il nie aujourd'hui cette violence et son agressivité, et attribue notre séparation à d'autres raisons.

Je ne cherche pas à poser un diagnostic ni à le faire passer pour un monstre. Je suis surtout triste et j'essaie de comprendre ce que j'ai vécu, tout en sachant que cela ne justifie pas ce qui s'est passé.

Je me sens un peu perdue parce que nous passions presque tous nos week-ends ensemble. J'ai l'impression d'avoir un grand vide devant moi et j'aimerais retrouver une vie qui m'appartient.

Comment avez-vous réussi à vous reconstruire après une relation où les addictions avaient pris beaucoup de place ? Qu'est-ce qui vous a aidés à revenir dans le quotidien, à reprendre des activités, à rencontrer du monde ou simplement à retrouver du plaisir ?

Merci d'avance à ceux qui prendront le temps de me répondre.

1 réponse

Jeromevill34 - 20/07/2026 à 00h10

Bonjour, j'espère que ce message pourra t'aider, j'ai connu, il y a deux ans une situation similaire ou j'étais tombé très amoureux d'un garçon qui était cocaïnomane et il m'a partagé avec lui ses addictions pendant la relation qui a duré à peu près deux ans puis il m'a quitté parce que j'avais demandé d'arrêter la consommation et qu'il a préféré choisir la drogue que moi.

J'ai été effondré sur le coup c'était extrêmement difficile, j'ai cru que je ne m'en relèverai jamais mais j'ai eu la bonne intelligence d'en parler à ma famille et à mes amis, je pense que l'honnêteté dans ces moments-là et d'aller dire aux gens qui sont autour de toi, ce qui t'arrive te dire que tu ne seras pas juger que ça peut arriver à tout le monde de flancher et de demander du soutien. Les premières semaines furent très difficile. Il a fallu retrouver une vie qui semblait plate morne, mais mes amis ont été là pour me faire reprendre goût à la vie et me apprendre à sortir sans associer la prise du produit ou fait d'être heureux. Ce sont des comportements qui sont associés souvent à des environnements et à partir du moment où tu coupes un environnement d'addiction, que ce soit avec le conjoint avec qui tu partageais ta vie ou des gens avec qui tu partageais la drogue ou bien. Si dans ton cas j'ai bien compris, tu l'as subissait par le biais de ton conjoint, l'environnement et ton coupé, tu ne vas désormais pas avoir à le gérer c'est la première chose. Alors oui ça va être très difficile tu vas avoir l'impression d'un grand vide parce que tes repères sont chamboulé, mais dis-toi que c'est une émotion et que toutes les émotions finissent par passer quand même ce sont les plus douloureuses à partir du moment où je pense que tu peux parler et avoir des gens avec qui tu peux partager ce qu'il t'arrive sans forcément et sur solliciter, mais en prenant un petit peu de tout le monde tu arriveras à surmonter cette épreuve et même si dans le moment on l'entend pas, les choses sont devant toi et il te arrivera encore des belles choses dans ta vie, peut-être même rencontrer quelqu'un qui te rendra à nouveau heureuse ou peut-être même être heureuse seule de par la tranquillité d'esprit, de ne pas avoir à gérer ce genre de situation.

Accroche-toi communique. Prends soutien autour de toi, si tu le peux, et dis-toi que tout prend du temps, mais que le temps résoudra tout.