

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.