

Forums pour l'entourage

Couple

Par June200 Posté le 23/08/2026 à 20h08

Cela va faire 3 ans que je suis un couple. Au début pas de consommation de cocaïne juste du cannabis. Après une mauvaise rencontre il s'est mis à fumer de la cocaïne. A réussi à arrêter mais en contrepartie c'est mis à la sniffer. Il est depuis différents perd ses valeurs et ses principes. L'arrêt me paraît impossible, il est persuadé d'y arriver seul mais l'échec est là. Avant il arrivait à tenir des mois. 2 jours est un exploit. La rechute est rapide car le manque lui provoque angoisse, stress,... Aucune alternative n'est envisageable malgré mes sollicitations le produit, sa facilité d'accès, l'addiction reste sa seule solution. Il est plutôt à dire qu'il veut s'en sortir, qu'il ne peut pas vivre comme ça mais ne se donne pas les moyens, aide extérieure, centre,... Il est suivi par un psychiatre séance de 10min pour renouveler son ordonnance, antidépresseurs, anxiolytiques, ritaline. Parfois il passe des nuits devant du porno à se branler. Notre couple en paye le prix, plus aucune activité ensemble, qu'il consomme ou non, à mes propositions, restaurant, sortie,... Je suis là présente pour lui, j'essaie de tenir le coup mais à quel prix. Je ne sais plus quoi faire ni comment réagir. Je ne pense pas qu'une relation comme celle-ci peut durer même si l'amour est présent.

1 réponse

claralou - 29/08/2026 à 16h54

June, effectivement, tu ne pourras pas le sauver à sa place. Même avec tout l'amour, toute la patience et toute l'aide que tu peux lui apporter, le chemin vers l'arrêt lui appartient. Et tu ne peux pas porter seule quelque chose qu'il ne parvient pas encore à prendre en charge.

Essaie d'avancer un jour à la fois et surtout, de recommencer à faire des choses qui te font du bien, même petites. Tu as aussi le droit d'exister en dehors de son addiction, de sortir, de voir du monde, de prendre soin de toi et de préserver ton équilibre.

Toi seule peux savoir où se situe ta limite. Et quelle que soit ta décision, tu n'es pas obligée de la prendre aujourd'hui ni de la prendre seule. Si aujourd'hui tu choisis de continuer à vivre avec lui, c'est ton choix. Si demain tu ressens le besoin de prendre de la distance, de réfléchir à une séparation ou simplement de poser certaines limites, c'est ton droit aussi.

Je te dis cela parce que, pour ma part, j'ai longtemps pensé que je pouvais tenir. Je me suis dit que je devais être forte, patienter, accompagner, encore et encore. Jusqu'à me mettre moi-même en danger parce que je ne prenais plus soin de moi.

L'amour peut être présent, profondément présent, et malgré tout ne pas suffire à faire vivre une relation dans

de bonnes conditions. Prendre soin de toi n'est pas l'abandonner. Ce n'est pas être égoïste. C'est simplement ne pas t'oublier dans son combat.