

Forums pour l'entourage

Besoin d'avis - témoignages d'entourage d'addictes

Par Cloclo476431 Posté le 24/09/2026 à 07h41

Bonjour, je viens ici parce que je me sens complètement perdue et que j'aurais vraiment besoin de témoignages de personnes qui ont vécu quelque chose de similaire.

Mon compagnon a un terrain addictif depuis plusieurs années. La cocaïne est aujourd'hui l'addiction qui nous fait le plus souffrir mais ce n'est pas forcément la seule. Il a également eu des rapports problématiques avec le cannabis et l'alcool et j'ai parfois l'impression qu'une addiction peut en remplacer une autre. C'est aussi quelque chose qui m'inquiète : même lorsqu'un produit disparaît ou diminue, j'ai peur que le mécanisme addictif se déplace ailleurs.

Il est suivi par un addictologue et fait réellement beaucoup d'efforts pour s'en sortir. Il y a eu une nette amélioration dans la fréquence et les quantités consommées mais il y a encore des rechutes et surtout beaucoup de mensonges autour de la consommation. C'est probablement ce qui m'a le plus abîmée.

Avec le temps je suis devenue hypervigilante. Quand il ne répond pas je me demande s'il consomme. Quand il dort je me demande pourquoi. J'analyse ses comportements et ses changements d'humeur. Je suis devenue dépendante de son état : s'il va bien je vais bien et s'il va mal je m'effondre. Je suis aussi quelqu'un de très « éponge » émotionnellement et je pense avoir une dépendance affective.

Je viens de le quitter mais pour moi cette séparation n'est pas forcément définitive. Je l'aime énormément. C'est un homme généreux, doux, drôle et profondément gentil avec qui je partage énormément de choses. Je ne veux pas apprendre à ne plus l'aimer. Je voudrais prendre de la distance pour me reconstruire et peut-être pouvoir le retrouver autrement. Je voudrais apprendre à être sa compagne sans devenir son infirmière, son détective ou la personne responsable de son abstinence.

Ce qui me fait également très peur c'est l'avenir. Il peut très mal gérer les difficultés et avoir des réactions qui me semblent parfois complètement disproportionnées. Je me demande donc ce qui arrivera face aux vraies épreuves de la vie : un deuil, une perte d'emploi, une maladie, des problèmes familiaux... Si nous avons un jour des enfants, est-ce que je pourrai vivre sereinement sans attendre constamment la prochaine rechute ou le déplacement vers une autre addiction ?

J'aurais vraiment besoin de vos expériences :

Comment avez-vous réussi à aimer une personne dépendante sans devenir dépendant de son rétablissement ?

Comment avez-vous arrêté de surveiller et d'analyser tous ses comportements ?

Comment faites-vous pour ne pas vous effondrer lorsqu'il ou elle rechute ?

Peut-on retrouver la confiance après les mensonges liés à la consommation ?

Pour ceux dont le proche a plusieurs addictions ou un terrain addictif important, avez-vous connu ce phénomène où une addiction en remplace une autre ? Comment avez-vous appris à ne pas vivre dans la peur permanente du prochain produit ou comportement ?

Comment distinguer le fait d'aider quelqu'un du fait de le sauver ?

Comment poser des limites sans avoir l'impression de l'abandonner ?

Est-ce que certains d'entre vous ont réussi à reconstruire un couple sain après une période comme celle-ci ? Qu'est-ce qui a réellement changé pour que cela devienne possible ?

Pour ceux qui ont construit une famille avec une personne ayant connu des addictions, comment vivez-vous avec la possibilité d'une rechute lors d'une grosse épreuve de la vie ?

Et enfin, comment avez-vous réussi à reprendre votre propre vie en main sans forcément cesser d'aimer cette personne ?

Je crois que c'est surtout ça que je cherche aujourd'hui : je ne veux plus vivre au rythme de ses addictions. Je veux retrouver ma joie de vivre et apprendre à l'aimer sans me perdre avec lui.

Merci sincèrement à ceux qui accepteront de partager leur expérience.

1 réponse

Laelia - 28/09/2026 à 07h32

Bonjour,

Tout d'abord je suis désolée, je ne vais pouvoir t'apporter de réponse...

Mais ce que tu décris c'est exactement ce que je vis à l'heure actuelle avec mon compagnon. Il est également suivi par un addictologue. Il a déjà fait des efforts par rapport à il y a quelques mois mais toujours dépendant à l'alcool et il se met à racheter du THC alors qu'il avait arrêté. J'ai peur que par la suite il reprenne autre chose.

Comme toi je suis en hyper vigilance, quand je ne l'ai pas sous les yeux, je me demande ce qu'il consomme, je fouille ses affaires quand il rentre parce que j'ai peur qu'il reprenne autre chose, j'interprète tout ses faits et gestes en essayant de deviner ce qu'il a pris...

Je n'arrive plus à lui faire confiance. Il y a quelques mois, il m'avait dit qu'il arrêterait ses autres consommations. Sauf que j'ai appris par celui qui lui vendait qu'il prenait kétamine et crack en grosse quantité. Alors que je lui faisais confiance et que je le félicitais parce qu'il prenait moins d'alcool...

Aujourd'hui à ma connaissance il ne prend plus que du THC et de l'alcool. Mais j'ai du mal avec le THC. J'ai vécu des moments extrêmement difficile avec quelqu'un qui en fumait et donc quand je le voit rouler tout ça me revient en tête...

Je ne sais pas non plus comment poser des limites. Quand je lui parle et qu'il n'a rien pris il comprend et est désolé mais dès qu'il boit ou fume, il n'a plus le même discours et je ne peux même plus lui rappeler ce qu'on

avait dit ensemble.

Pour le moment je ne dis plus rien, je n'en peux plus. Je suis faible en ce moment émotionnellement et rien que d'écrire tout ça j'ai les larmes aux yeux. Je sais que je dois d'abord penser à moi en priorité et à mes enfants (oui c'est une différence que j'ai avec toi, j'ai eu des enfants avant d'être avec).

Tu poses exactement les questions que je me pose également, celles auxquelles je cherche une réponse depuis plusieurs mois...

Désolée encore de ne pas pouvoir t'apporter de réponses...