

Vos questions / nos réponses

Entourage - Quelle limite pour soi-même ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 06/10/2014 11:57

Bonjour, voilà, mon copain consomme de l'héro en sniff, et certainement de la coke aussi, et cela depuis des années. Après quel rythme, je ne sais pas exactement, n'étant pas une consommatrice et me tenant éloignée le plus possible de cet univers. Et ça me bouffe. Parce que je vois quand il est haut, ou qu'il est tout content alors qu'il n'y a pas de raison. J'y pense souvent, voir tout le temps. J'ai peur qu'il passe au stage au dessus, ou qu'il ne s'en sorte jamais. Il a pris rdv ds un centre, ms parce qu'il a senti que j'en pouvais plus, pas parce qu'il en avait envie lui. Du coup je ne suis pas certaine que ça va fonctionner. Et j'aimerais savoir à partir de quand il faut arrêter une relation, quand elle devient trop dangereuse pour soi même, même si on aime la personne. Merci.

Mise en ligne le 08/10/2014

Bonjour,

S'imposer des limites afin de se préserver est en effet primordial tant la souffrance peut être grande face à un proche qui consomme et qui va mal. Il n'existe pas de limite particulière à partir de laquelle il faudrait arrêter une relation, chaque situation étant unique, notamment en fonction du caractère et des ressources de chacun. Cependant, lorsque la souffrance devient trop lourde à supporter, cela peut être le signe qu'il vaut mieux se préserver, quelle qu'en soit la manière.

Il est par exemple possible de recevoir une aide en tant que conjoint dans un centre de soins en addictologie, même si votre ami refuse de s'y rendre. Un soutien peut vous être proposé, et cela peut aussi être un espace de réflexion sur la conduite à tenir, tant pour l'aider que pour éviter de souffrir, en abordant par exemple la possibilité de mettre un terme à votre relation. L'aide y est gratuite et confidentielle. N'ayant pas connaissance de votre situation géographique, il nous est impossible de vous orienter vers un lieu adapté.

Nous vous indiquons un lien ci-dessous renvoyant vers la section de recherche de structures de notre site internet. Vous aurez à sélectionner votre département, puis "CSAPA en ambulatoire" dans le menu déroulant "type de structure", "toxicomanie" dans "domaine", et enfin "soutien familial" dans "secteur / activité". Si cette orientation ne convient pas à votre demande, ou si cette recherche s'avère être trop compliquée à effectuer, vous pouvez nous contacter à nouveau, que ce soit via cette même section, par Chat (en bas à droite

de la page d'accueil de notre site internet), ou par téléphone au 0800.23.13.13, tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe. Un échange plus approfondi au sujet de votre situation peut aussi vous permettre d'avoir un soutien ponctuel ainsi que d'obtenir des pistes de réflexion.

Cordialement.

En savoir plus :

- [Recherche de structures](#)
- [rech=d](#)