© Drogues Info Service - 25 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

On arrête tout mais ça ne se passe pas bien

Par Lilieaure Posté le 22/02/2025 à 20h37

Bonsoir,

Si je viens vers vous c'est que je suis absolument désespérée.
Cela fait quelques jours qu'on a arrêté de fumer tt les deux et moi perso je pensais que ça serait dur mais ça va (en même temps j'ai pas le choix) mais mon compagnon c'est un carnage, lui qui était si gentil depuis qu'on a arrêté il ne me parle plus sauf pour être méchant à base de "me casse pas les c*uilles" et la moindre suggestion de ma part la seule réponse que j'ai c'est "je m'en tape" des choses comme ça...
Il ne me parle pas, même le toucher est impossible et j'ai un inconnu en face de moi.
J'arrête pas de pleurer, je vais au boulot je fais semblant d'être souriante, joviale etc... mais à l'intérieur cela me dévasté car il est tellement froid que j'ai peur que ça soit là fin de notre couper, en gros je crois qu'il ne m'aime plus! j'étais une très grosse fumeuse aussi et le manque je le ressens bcp, énormément même, j'ai pas d'appétit, j'ai du man à dormir etc... mais je prend sur moi car cela ne sert à rien de faire subir aux autres ma mauvaise humeur et même si je fait semblant j'arrive à garder le contrôle.
La il a passé le week-end à tout envoyer ch*er même moi, habituellement il est câlin et tendre mais la RIEN, il regarde des vidéos sur son tel et interdiction de lui adresser la parole.

Je souffre énormément de tout ça, d'autant plus que je suis en manque aussi et j'ai d'énormes autres soucis (genre ma mère qui est gravement malade et d'autres choses) et je dois tout garder pour moi, ne rien dire, encaisser sa méchanceté et ses remarques sans sourciller mais moi je ne peux plus, pourtant je l'aime mais je me connaît ça va très vite de dégoûter.
Je lui en est parlé m2is c'est un mur! Biensur il n'a pas besoin de médecin et me dit que ça va partir mais moi je suis à deux doigts de sombrer, c'est pas le manque qui fait ça mais le fait de vivre avec un homme que je ne reconnais plus , j'ai même l'impression que son amour pour moi est parti puisse qu'il sait que j'ai m2l au cœur mais s'en tape complet.
Il est en manque ok mais MOI qui me soutien? personne, je ne peux même pas compter sur lui. Que faire? le laisser se démerder et attendre patiemment qu'il aille mieux et revienne vers moi, je n'ai memenplus de bisous, de câlins, je suis passée d'un homme un peu râleur mais amoureux à un glaçon qui m'ignore toute la journée.
J'ai travaillé toute la journée et j'ai même pas eu ne serait ce qu'une minuscule attention, rien, comme ci j'étais qu'une merde!
Que faire je vous en pris.
Merci d'avance.

2 réponses

Jovi3014 - 24/02/2025 à 09h47

Hello Liliaure,

Tout d’abord félicitations à ton compagnon et toi d’avoir décidé de manière commune d’arrêter de fumer. Mais surtout d’avoir tenu ces derniers jours. C’est très courageux, très fort.

Tout ce que je trouve malheureux c’est l’absence de ton compagnon à tes côtés durant ce sevrage. Cependant, le fait d’avoir décidé ENSEMBLE d’arrêter et de vivre ce sevrage ENSEMBLE démontre à mon sens, la présence d’un amour émanant de toi mais aussi de ton conjoint. Juste chacun vit le sevrage d’une addiction à sa manière.

Ma mère avait l’habitude de me dire qu’un homme ne sait pas penser à plusieurs choses à la fois. Je pense qu’il t’aime toujours mais que le sevrage occupé toutes ces pensées pour le moment. Ça fait combien de temps que vous n’avez pas fumé ? Au bout du 7e jours, allez 10ème jour en principe, on commence à aller beaucoup mieux (du peu de souvenir que j’ai de mon sevrage du shit). À partir de 10 jours essaie d’avoir une discussion avec lui à ce sujet ou envoie lui le message de sa vie pendant que tu es au boulot et vois comment ça se passe le soir.

Ce serait dommage je trouve que le sevrage vous sépare. Cependant il n’a pas à te rendre malheureuse dans un moment aussi crucial de ta vie. Tu es très forte en tout cas pour continuer à gérer tes problèmes familiaux, ton travail, ton sevrage et lui. Tu as énormément de force en toi. Continue comme ça.

Et si pour le moment ton compagnon ne peut t’apporter le soutien que tu souhaites, tu peux toujours relâcher tout par écrit ici. Tu n’es plus seule, on est là pour s’entraider et se tirer vers le haut sans aucun jugement

Lala4444 - 27/02/2025 à 21h59

Bonjour,

J'espère que ta situation s'est améliorée depuis que tu as posté ce message.

Je suis d'accord pour supposer que cette décision prise à 2 est bon signe vis à vis de votre amour partagé. Après, c'est une période difficile, entre autre il faut revoir la manière dont on se perçoit soi-même, c'est une introspection compliquée. Et ça doit effectivement lui prendre beaucoup d'énergie.

Clairement l'idéal serait de vous soutenir l'un l'autre dans cette période, mais je te conseillerai d'essayer de prendre de la distance, pas avec tes sentiments (qui sont légitimes) mais avec leur intensité (qui est probablement accrue par ton état à toi).
Le temps joue en votre faveur, vraiment !

J'espère ne pas trop dire de bêtises... Evidemment si la situation s'éternise, j'aurai sans doute un autre discours, et tout dépend de l'intensité de la méchanceté aussi !

En tout cas bon courage à toi, sincèrement, parle en autour de toi ou ici, mieux vaut extérioriser ces choses là, et vérifier si elles partent pas trop en vrille !