

Forums pour l'entourage

## Je ne sais pas quoi faire

Par eli Posté le 06/10/2025 à 19h24

Bonjour,

je ne sais pas par où commencer en premier lieu parce que je ne me sens pas légitime. J'ai lu beaucoup de témoignages et la plupart du temps vous vivez avec la personne en situation de dépendance que vous aidez depuis plusieurs années. Ce n'est pas mon cas

Pour expliquer rapidement la situation, je suis sorti avec un garçon, on s'est quittés puis retrouvés. Nous ne vivons pas ensemble car nous sommes étudiants et nous avons 20 ans mais à l'époque nous avions pour projet de nous marier et nous nous en approchions.

Avant notre rupture mon copain ne prenait rien. Pas de cigarette, pas d'alcool, pas de drogues.

Je savais qu'il avait commencé la cigarette et la puff. Nous nous réfréquentons depuis quelques mois, j'ai voulu officialiser car nous nous comportions déjà à nouveau comme un couple. C'est là qu'il m'a tout avoué. Sa consommation de drogue, douce mais dures aussi auxquelles il est addict.

Il ne veut pas que nous nous mettions l'étiquette de "couple" pour le moment pour ne pas m'impliquer mais c'est trop tard.

Je ne le sais pas depuis très longtemps mais ça me bouffe. Je ne pense qu'à ça, je passe des heures à me renseigner sur les différentes drogues au lieu de prendre mes cours. Je voudrais être capable de l'accompagner correctement. J'ai compris que je ne devais pas penser que je devais le "sauver" mais que je dois être là mais c'est dur. Nous en parlons mais ça me met dans un état à chaque fois. Simplement la transparence là-dessus était réellement indispensable mais il a évoqué hier la possibilité de me mentir sur ses consommations mais ça je ne peux pas le supporter.

J'ai peur. Pour lui mais aussi pour nous. J'ai l'impression que tout entre nous devient faux entre nous. J'ai peur de le perdre à nouveau. J'ai peur que la drogue s'insinue vraiment dans chaque recoin de notre relation. Je commence à reconnaître quand il consomme. J'ai l'impression que je prends de plus en plus conscience de l'importance que c'est en train de prendre dans nos vies

Il me dit que le mieux que je puisse faire pour l'aider c'est d'être heureuse, mais justement comment faire pour ne pas couler avec lui sans faire l'autruche ? Bien qu'il n'y ait pas de recette miracle et que chaque personne/histoire/situation soit différente y a-t-il des actions concrètes que je puisse faire ?

Il a 20 ans et ne consomme que depuis quelques mois (7 je crois) pensez-vous qu'il peut encore s'en sortir ? J'ai l'impression qu'il ne trouve pas cela si grave que ça même s'il semble avoir conscience qu'il devrait arrêter et m'a promis de le faire

Je vous remercie pour votre attention, et suis dans l'attente de vos potentielles réponses

Je crois que j'avais besoin de discuter avec des gens qui comprennent et de passer au-delà du cap de la simple

lecture de tous vos témoignages

Merci infiniment

## 8 réponses

---

Jok66 - 07/10/2025 à 09h04

Bonjour eli

C'est des situations très compliqué d'avoir des sentiments pour une personne dépendante à un produit.

Votre compagnon à l'air d'être très lucide sur son état actuel, il sais que ça peut vriller rapidement et en mm temps il en trouve pas cela si grave,m. C'est tout le problème de la drogue.

Tirailler entre deux état, et cela peut durer des décennies

Le conseil que je pourrais vous donner et celui qui vous a aussi donner, d'où ça grande lucidité sur le produit, soyer heureuse.

Oui c'est dur en voyant l'être que l'on aime se détruire, voir impossible

Il n'y a pas de solution miracle m, je vous encourage à essayer d'être bienveillante au maximum envers lui mais si il ne change pas assez rapidement cela pourrais nuire à votre santé mental et à la sienne.

J'ai vécu cela, et il faut partir à temps malheureusement, une fois que l'on a fait de notre mieux avec toute la compréhension que l'on leur a apporté, si il n'y a pas de changement vaut mieux s'éloigner en laissant une porte ouverte mais en se protéger aussi pour ne pas sombrer avec eux par "amour"

C'est souvent d'un médecin spécialisé qu'ils ont besoins.

Mais se confier sur ses problèmes les plus profonds est très difficile mais tellement bénéfique.

Je suis passé par là aussi j'ai été extrêmement dépendant à la cocaine basé

eli - 07/10/2025 à 14h59

Merci beaucoup de m'avoir répondu c'est très gentil

Je vais essayer de voir si je peux vivre comme ça en me fixant une date pour faire le point sur la situation dans ma tête je crois. Je suis déjà contente d'avoir mis des mots là-dessus. Je ne pensais vraiment pas y être confronté un jour c'est vraiment très particulier comme situation

J'ai déjà évoqué avec lui la possibilité d'aller voir un addictologue par exemple mais il ne semble pas y être très disposé et je ne veux pas insister je me dis que c'est toujours une petite graine de plantée, peut-être un jour il y repensera de lui-même et fera la démarche. Il veut s'en sortir tout seul mais je ne sais pas si c'est vraiment possible.

Vous n'êtes pas obligé de me répondre mais je crois comprendre que vous aviez une addiction à la cocaine et que donc aujourd'hui ce n'est plus le cas. Désolée si j'ai mal compris mais si c'est vraiment ça et que ça ne vous dérange pas d'en parler comment avez-vous fait ? Et est-ce qu'il y avait dans votre entourage des gens

qui ont su vous aider ? Et si oui quel comportements adoptaient-ils qui vous faisait du bien ?  
J'espère vraiment ne pas me montrer trop indiscret

Merci encore une fois pour votre précédente réponse

Jok66 - 07/10/2025 à 18h05

J'ai étais des deux côtés

Celui du conjoint d'une femme toxicomane  
Et moi mm toxicomane

C'est vraiment un chemin compliqué le déclic c'est que l'on c'était mis en couple pour arrêter ensemble on se connaissait depuis 5 ans

Mais malheureusement la drogue a pris le dessus et elle n'a pas pu ralentir ça consommation et à repris de plus belle.

J'ai été fortement impacter par sa descente aux enfers  
Ça a étais le premier pas vers mon arrêt net

Ensuite j'ai eu des problème financier et mes parent on pu miraculeusement m'aider je n'ai alors pas replongé et me suis mis en tête de ne plus jamais retoucher ce produit ( le crack)  
Pour ne pas tout détruire autour de moi ni me detruite non plus

Et mm comme cela ça à étais plus que difficile et j'ai failli rechuter plusieurs fois.  
Il faut vraiment se dire que ça n amènerera rien de bon et ça je l'ai malheureusement compris en assistant à la destruction de ma compagne et de tout les gens qui l'aime alors que c'est une fille formidable

Et mm comme cela encore c'est une drogue tellement dur qu'elle s'accroche à nous par tout les moyens, tout les moyens sont bon pour en reprendre.

Vraiment le seul.conseil que je pourrais donner c'est de vraiment ce laisser le temps, de ne rien prendre de vraiment sacrocher à ca comme la drogue s'accroche à nous.

De gagner ces combats de forte envies contre ce diable et chaque jour semaine et moi passés seront une victoire et les envie se feront moins fortes, l'on attirera à nous du bon on verra enfin le bon autour de nous qui nous insiste à continuer dans cette démarche, et on ne verra plus le mal en nous et autour de nous qui nous invite à continuer de se détruire.

Mais honnêtement je ne pense pas que l'on puisse vraiment être aider par des personnes qui ne sont pas spécialisés dans ce domaine.

C'est vraiment un combat intérieur et solitaire du moins dans les premiers moi. Ensuite passee les premiers moi, voir que des personnes nous aime autour de nous malgré tous ça çest vraiment encouragent

Mais ceci seulement une fois que l'on a passé desmoi sobre car sinon tout le monde peut nous aimer, l'appel de la drogue sera plus fort si l'on a pas assimilé qu'elle nous tue vraiment malgré la fausse bêquille qu'elle nous donne face à la difficulté de la vie quelle a elle mm créée au fil des années de consommation.

Vraiment si il n'y a pas un premier pas de fait par le consommateur toute tentative de le sortir de la drogue sera un échec malheureusement.

Ca sera presque contre productif car pour le consommateur la drogue et sa seul vrai amie/compagne on verrais toute tentative de nous sortir de la comme toute tentative de nous priver de notre seul vrai amour. Mm si l'on sait au fond de nous que c'est totalement le contraire tant qu'on aura pas eu une forte prise de conscience de ses méfaits ( problème de santé, financier ou destruction d'autrui , etc ) on continuera car on ne sera pas confronter réellement à ces effets pire qu horrible.

Et le pire c'est que ça peut prendre des années, et pendant toute ces années elle s'accroche de plus en plus en profondeur à nous, en nous faisant vivre toute chose plus horrible les une que les autres mais toujours crescendo et quand le choc brutal arrive, la rue la prison ou bien pire, des fois ce choc ne suffit plus car trop d'années passé à s'y préparer"

C'est pour moi la pire drogue qui existe et pourtant j'ai été très fortement addict aussi au cannabis ( 2 ans ) et à l'alcool ( 2 ans ) et ai mm arrêter l'héroïne ( 1 mois )ai n'ai jamais connu un manque aussi puissant qu'avec le crack, pour la cocaïne en poudre je ne pourrais pas vraiment dire car je n'en ai jamais vraiment pris hormis une ou deux fois, le crack la vite remplacé

Hardcoriangoth - 08/10/2025 à 12h43

Salut Eli, je viens de tomber sur ton post dans lequel tu expliques ta situation... Étant toxicomane depuis presque 20 ans, je connais bien ce genre de chose... Actuellement, vous êtes dans ce que j'appelle "une relation à 3" avec la drogue... Et si j'ai bien compris, toi tu ne consomme pas, ce qui doit rendre les choses encore plus compliquées pour toi... Au moins, ton copain semble se rendre compte qu'il est en train de faire n'importe quoi et c'est déjà un premier pas vers la guérison...

Malheureusement, il ne servira à rien de lui mettre la pression pour qu'il arrête, ça serait inutile, voire contre-productif... Il faut surtout être présente et le soutenir, sans pour autant que tu ne te ruine la santé... Essaie de lui faire comprendre que tu es arrivée à bout niveau patience et que tu ne supporte plus toute cette histoire, que si ça continue, tu vas finir par partir, etc... Par contre, ne lui donne surtout pas d'ultimatum : il risquerait de très mal le prendre et de se refermer sur lui-même et se retrancher dans la consommation... L'idée d'aller voir un addictologue pourrait devenir un bon compromis pour commencer... Il faut tenter de lui faire voir le monde de ton point de vue, qu'il voit ce que tu endure à cause de lui... Dans le cas contraire, si tu n'arrive pas à l'en sortir, le seul conseil que je peux te donner, c'est de partir avant de te détruire... Voilà, j'espère que je t'ai un peu aidée... Bon courage pour la suite

eli - 08/10/2025 à 19h51

Je vous remercie tous les deux pour vos réponses.

Il est très dur de se sentir aussi impuissante face à la situation surtout que j'ai du mal à être une bonne accompagnatrice je crois. C'est difficile d'avoir la bonne attitude, j'ai peur d'envenimer la situation. De toute façon il ne se confie pas à moi.

Je ne sais pas si on devrait complètement arrêter d'en parler et que j'essaye de profiter de tous les beaux moments que l'on peut vivre en dépit de ça.

Mais je vois très bien cette idée de "relation à 3" c'est exactement ce que je ressens  
Même dans ma vie et quand on ne se voit pas j'y pense beaucoup

Je ne sais pas ce qu'il peut ressentir, je sais bien que c'est beaucoup plus dur pour lui mais de le voir comme ça et de ne pas savoir/ pas comprendre j'ai un peu de mal

Ca me fait peur de me dire que peut-être je devrais faire le choix de partir. Nous avons en plus déjà vécu une séparation et sommes retombés dans les bras l'un de l'autre je sais que je ne veux pas que ça s'arrête même si l'addiction est évidemment un nouvel élément, et non des moindres, à prendre en compte

Je me dis que je finirais bien par savoir quoi faire, qu'on saura

Merci pour tout en tout cas, c'est vraiment adorable d'avoir pris du temps pour me parler

Jok66 - 09/10/2025 à 08h50

C'est vrai que la relation à 3 est une très bonne métaphore.

Il fait juste faire attention que l'addition ne prenne pas le dessus et c'est super dur

Je voudrais aussi te dire de faire attention de ne pas tomber dans la co dépendance, c'est à dire de ne pas tout supporter par amour si la situation devenait invivable, et c'est souvent ce qui arrive car tout s'installe petit à petit et plus reste en couple moins on a envie de se séparer

Et pour finir ayant était des deux côté, personnellement je trouve la place du conjoint beaucoup plus difficile à vivre

Car lorsque que l'on consomme on se fout de tout, on est anesthésie, c'est d'ailleurs aussi une source qui insiste à la consommation pour ne pas réaliser réellement tout le mal qu'on fait autour de nous on continue à consommer.

Et lorsque l'on arrête et que l'on prend conscience de tout les dégâts, c'est très dur à supporter et ça peut être source de rechute pour se punir et oublier

C'est vraiment une situation très dangereuse que tu vis là

Fait très attention

Plus tu attendras plus sera dur d'en sortir si tout venait à mal tourner

Pepite - 10/10/2025 à 15h50

Bonjour Eli,

Vous avez pris le train vers l'enfer.

Il est encore temps pour vous de descendre au prochain arrêt.

C'est son chemin, pas le vôtre.

En outre je ne lis aucun voyage commun. Au contraire, il dit clairement qu'il ne veut pas faire couple.

Acceptez votre impuissance.

Peu importe le choix que vous ferez, celui-ci sera inexorablement décevant.

Votre priorité, c'est vous. Or je lis que vous vous délaissez pour du délire.

Pourquoi ?

Cherchez à comprendre avec un thérapeute.

Prenez soin de vous.

Pépite

Angel53 - 12/10/2025 à 17h25

Bonsoir, je suis d'accord avec Pepite , je vivais, car il a décidé de partir de la maison le 7 de ce mois, hé oui jour de son RSA ...Mais cela fait des hauts des bas depuis 25 ans en commençant par le subu, ensuite injections, des entrées et sorties à l'hôpital pour des abcès , il a ces traces sur les jambes , bras et c'est moches .

Maintenant il n'a plus le même âge qu'il y a 25 ans mais son état quand il prends du crack est pire !! Et moi ma santé en prends encoreee un coup, de ce fait il est revenu 2 jours aprrès et m'a dit qu'il avait fumé et que c'est lui qui prait et non moi qui le mettre dehors . Et sincerenement j'ai tenu 25 ns je ne sais comment j'ai fait .Ensuite c'est par emphatie , de peur qu'il lui arrive quelque chose mais de toute façon qu'il soit à la miosn ou dehors il en fume donc j'ai aussi décider de ne plus le reprendre car c'est une vie trop trop usante pour nous les aidants .Je dois aussi me retrouver et me reconstruire .Je cacher tout chez moi , ma carte mon sac etc...Tout ce qui avait de la valeur même des jeux pour console de s fille il a vendu .Cette fois ci je ne le reprendrais plus et je prie le bon dieu pour qu'il aille ce prendre en charge au lieu d'apprendre qu'il est décéder . Bon courage mais pensez à vous . Amicalement