

Vos questions / nos réponses

Strategie de sauvetage

Par [Julielaine](#) Postée le 13/02/2026 07:22

Bonjour a tous Amie depuis 2,5 ans avec un accro a la coc,im m.a demandé de vivre avec lui pour rompre la solitude,pour le tenir.M es 3 premiers mois j etais amoureuse puis petit a petit ma lucidité est revenue,je lui ai demandé d arreter de me mentir.Et il a montré sa vraie addoction sa conso,les dearlers qui passent ,les nuits seules a l attendre en angoissant en deprimant.Moi j ai replongé dans l alcoom compumsif pour atténuer ma peur du vide et ma souffrance.Puis je me suis éloignée et ajournée mon deménagement avzc lui en posant toutes les limites,les ressentis,j ai pris un rdv avec maison des addictions pour moi j ai une dépendance psycho a m alcool aux cigarettes ,ça comble ma peur du vide ,je travaille beaucoup mon réseau familiale et sociale est maigre ,j ai 50 ans....Je n ai aucun espoir,j essaye juste de faire de ce moment quelquechose de constructif pour moi.et je lui ai dit que j allais me désintoxiquer a l alcool(c est ce qu il utilise pour m endormir et surtout pour etre dans son déni il utilise mon addiction, astucieux mais j ai compris) quand je serai forte et desintoxiqué ,ce schema s inversera et là je le quitterai ,je serai prete) Bon courage a tous

Mise en ligne le 17/02/2026

Bonjour,

Nous vous présentons nos excuses pour le délai de réponse.

A la lecture de votre message nous pensons que vous souhaitez le partager avec d'autres usagers ou membres de l'entourage de personnes en situation de dépendance à un produit, aussi nous vous joignons le lien de nos espaces « Forum de discussion » et « Témoignages » à partir desquels vous pourrez faire part de votre expérience personnelle et prendre connaissance de témoignages d'autres personnes dans des situations similaires à la vôtre. C'est en tant que professionnel que nous vous répondons.

Nous comprenons bien votre désarroi et votre souffrance dans cette situation et vous rejoignons sur l'importance de vous préserver tant il est difficile voire impossible d'aider une personne qui ne reconnaît pas être en difficulté avec un produit et n'est pas prête à s'en libérer.

Nous vous encourageons dans cette démarche constructive entreprise pour vous car si vous ne pouvez pas agir sur la consommation de votre ami, vous avez le pouvoir d'agir sur la vôtre. Identifier vos besoins, vos

fragilités, vos ressources pourraient vous permettre de trouver d'autres formes de réponse que l'alcool pour y répondre. L'accompagnement d'un professionnel est parfois nécessaire et nous saluons votre démarche de prise de rendez-vous.

Si vous ressentez le besoin d'évoquer la situation sous forme d'échanges et bénéficier d'un soutien ponctuel, nous sommes également joignables tous les jours au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat via notre site de 14h à minuit en semaine ou de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Bien cordialement

En savoir plus :

- [Forums Alcool info service](#)
- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Alcool info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)