© Drogues Info Service - 24 novembre 2026


Forums pour l'entourage

# Quitter une personne qui nous avoue sa consommation …

Par Just1_ Posté le 21/09/2026 à 21h06

Voilà ma situation j'ai 30 ans et il y a deux ans j'ai rencontré un garçon en soirée et coup de foudre. Du rire, de la complicité, de la simplicité, de la confiance, nous étions comme connectés… nous sommes donc vite tombés amoureux et avons vécus des moments très forts. Au départ ma situation personnelle était compliqué pour diverses raisons et il a été très présent dans ma vie et m'a beaucoup soutenu. Suite a ça au bout d'un an ma situation perso s'est stabilisé et il a eu du coup un peu plus de place pour exprimer ses propres problèmes… je l'ai accompagné et je l'ai mené à se poser beaucoup de questions sur la santé mentale et autre sujet de bien être psychique. Il vient d'une famille ou ça n'a pas trop sa place et ne s'est jamais réellement posé la question de si il allait bien ou non. Bref, notre couple fonctionné très bien, seul point noir les soirées et l'alcool. Effectivement venant du milieu du rugby l'alcool et les soirées sont assez présentes. Quand nous ne vivions pas encore ensemble je me suis plusieurs fois mise en colère car il ne m'écrivait pas en rentrant de soirée. C'était un point important pour moi mais qu'il n'arrivait pas a respecté et je ne comprendrais pas pourquoi. C'était un sujet de dispute, le seul d'ailleurs. Il me disait qu'il avait plus de batterie, qu'il avait trop bu, qu'il s'était endormi… bref et je décidais de le croire mais ça fissurais un peu ma confiance. Ensuite nous avons décidé de vivre ensemble et très vite les premières disparitions sont arrivées. Il sortait (même petite sorties de boire un verre en semaine) il me tenait au courant jusqu'à une certaine heure et après disparition jusqu'au lendemain…. Je devenais complètement folle, j'étais inquiète, je faisais le tour des commissariats hôpitaux, j'ai plusieurs fois contacté des amis à lui, et c'était le même schéma il revenait s'excusait se responsabilisait disait qu'il partait qu'il était désolé qu'il ne me méritait pas qu'il était nul bref il arrivait toujours à me retourner le cerveau. Quelque fois il est même allé jusqu'à me dire qu'il était en route et qu'il rentrait pour au final…. Ne jamais rentré. J'avais identifié l'alcool comme était un déclencheur et un problème, il l'avait reconnu, on a eu beaucoup beaucoup beaucoup de discussions. Dans tous les états possible et de toutes les façons, pleurs, cris, fatigue, désespoir…. J'ai tout fait tout essayé. Et je lui ai laissé une ultime chance. Une semaine plus tard ça a recommencé il m'a dit qu'il rentrait et il n'est jamais rentré. Je suis donc partie de la maison et lui ai dis que c'était terminé lui et moi. Et là ….. il m'avoue tout, ça prend du temps, il tourne autour et minimise tout, mais en fait il prend de la cocaine, et ça depuis 5 ans. Il m'a menti tout ce temps, il a des problèmes d'argent dû à ça, et en fait je ne sais pas la personne avec qui j'ai été. Je suis en grande souffrance, je suis triste et en colère. Je dois le quitter je le sais et je suis en train. Il m'a menti, beaucoup, trop, blessée, trahi. Je lui ai plusieurs fois posé la question sur sa consommation d'alcool et potentiel drogue il a toujours nié, mais au point de s'énerver de me traiter de folle de men vouloir de lui demander ça. Je ne sais pas réellement ce que je cherche à travers ces lignes et ce forum mais si le cœur vous en dit, répondez moi, écrivez moi, partagez moi vos avis situation. Je suis preneuse de tout tellement je suis perdue. Merci d'avoir pris le temps de me lire.

## 8 réponses

Laelia - 28/09/2026 à 08h07

Bonjour,

Je connais aussi les messages me disant qu'il va rentrer vite, ou bien silence total. Au début de notre relation j'ai même eu un silence pendant plus de deux semaines (alors qu'il était à quelques centaines de mètres de chez moi et que je pouvais l'apercevoir, ça me rendait dingue)...
A chaque fois il me disait ensuite qu'il faisait n'importe quoi, qu'il ne recommencerais pas...
Ça s'est atténué depuis qu'il a arrêté certaines consommations. Maintenant quand il n'est pas là j'ai quand même quelques messages et il respecte mieux ce qu'il me dit (l'heure à laquelle il va rentrer par exemple) même si ce n'est pas encore parfait.

Je comprends ton ressenti sur le mensonge, le fait de se sentir trahi... Surtout sur si longtemps.

Je voulais juste te dire que j'ai aussi eu des mensonges. Même lorsque j'avais des preuves. Puis il finit par me l'avouer (pas pour tout je pense).
Je crois que le fait de mentir, pour eux c'est aussi rester dans le déni de cette situation. Pour ne pas le voir eux même. Je pense que ce n'est pas un mensonge pour nous cacher volontairement des choses dans le but de nous faire du mal. Et puis il peut aussi y avoir de la honte je pense.
Mais c'est terrible de vivre dans l'incertitude, terrible aussi de se sentir trahie.
Pour le moment je fais le choix de rester avec. Mais c'est un choix très personnel et personne ne peut choisir à notre place ce qu'on décide.

J'ai aussi pris rdv au csapa avec son accord. Il est suivi depuis quelques mois. Parce qu'il veut s'en sortir. Il avait déjà eu des rdv mais avait abandonné. Il a fallut que j'en parle et que j'appelle moi même.

Just1_ - 28/09/2026 à 18h20

Bonsoir Laelia,
Merci pour ta réponse et ton message..
je suis désolée de lire que tu es dans une situation similaire.
Mais tu as raison c’est un choix personnel mais sache que le tien est courageux. Je sais la souffrance que tout cela peut apporter alors accroches toi, j’espère que il se soignera et votre relation avec.. je suis d’accord avec toi quand au mensonge mais en même temps je ne peux pas tout pardonner sous prétexte de la maladie de la honte. Puis je pense que dans ces mensonges, comme tu le dis, il y a ceux qu’il a bien voulu m’avouer et tous ceux que je ne connais pas….
Je te souhaite beaucoup de courage, à toi comme à lui, de la guérison du pardon et de l’apaisement. Je sais comme le cœur peut souffrir face à ça… savoir que je ne suis pas seule à avoir vécu / vivre ça me rassure un peu. Merci enforce pour ton message

Tasda - 07/10/2026 à 17h23

Bonjour, j ai vécu 15ans avec un alcoolique. Je l aimais très fort mais l alcool a fini par fissurer notre amour.
C est une substance qui se met entre nous. Elle s infiltre partout et infecte les relations.
J ai compris que son problème n était plus le mien. Aujourd'hui, je pars et laisse ma maison.
C est dur mais je me protège, il n y a pas d issue, c est une maladie incurable.

Sophie89 - 08/10/2026 à 09h28

Bonjour à toutes, merci pour vos messages, et cela "fait du bien", nous vivons les mêmes situations et ce qui dingue ou terrible, ce sont les mêmes schémas : disparition, honte, revienne, s'excuse mais n'avoue pas la totale réalité, on ne sait jamais le vrai du faux, la réelle consommation, etc.
Nous les aimons, nous pardonnons, on se dit que ça va aller, qu'il va y avoir une issue et que la personne va se relever. La cocaine est une crasse, elle fissure tout.
Le consommateur devient un vampire et le conjoint perd peu à peu son âme.
C'est très difficile de se sentir compris tant qu'on ne vit pas la situation (que je ne souhaite à personne bien sur).
Sachez juste qu'il faut se protéger, la drogue prend le dessus sur tout malgré l'amour qui peut être donné.

@Justi1_, il faut beaucoup de courage pour partir. Ce sont malheureusement souvent des personnes tendres, généreuses, qui ont un trauma, des blessures et trouvent comme béquille les addictions.
Je ne peux pas te conseiller de partir ou de rester. Il n'y a que toi qui peut le sentir, et parfois il faut du temps, des années, et peut-être même que tu ne partiras pas.
Je n'ai pas de conseils, la seule chose qui est un doute pour tous et toutes, on ne sait jamais si la personne va s'en sortir ou pas. Ca vient d'elle mais on ne peut pas prédire si ça fonctionnera ou pas.

Nous pouvons continuer à discuter, donne ton ressenti, nous tous ici pour parler avec bienveillance, bonté, et livrer un peu notre ressenti, notre douleur.

Courage à vous,

marmotte2725 - 08/10/2026 à 12h20

Bonjour @Justi1_,

Je te remercie d'avoir partagé ton expérience et ce que tu vis actuellement. Etant dans une situation similaire, je me permets de t'écrire, petit message de soutien. J'ai découvert la consommation de mon conjoint il y a deux ans, on en avait parlé il m'avait avoué directement. On avait convenu qu'il me dirait quand il en reprendrait. Il y a 2 semaines, fouillant son sac, j'ai découvert un nouveau récipient avec de la poudre. J'ai commandé rapidement un test d'identification, qui s'est avéré positif. Je lui ai montré, il m'a soutenu que ce n'était pas de la cocaïne, droit dans les yeux. Je comprends tout à fait ton sentiment de trahison... C'est horrible de voir que la personne qu'on aime peut nous mentir aussi franchement (le comble...). Depuis samedi je suis en confrontation avec lui pour qu'il avoue car comme je lui ai dit, ce n'est pas qu'il en prenne le problème, c'est qu'il me mente ouvertement.
Je pense aller au CARUUD pour faire tester la substance. Comme toi, la question se pose de la suite de la relation et de ce que je dois faire... après deux ans et demi d'encouragements à consulter car il a une forte addiction de manière globale (alcool par période, cannabis puis CBD, cocaïne apparemment..), il ne veut pas. Sentiment d'être démunie et vivre avec une personne qui ment, passer son temps à douter, à fouiller, à mettre des preuves, ce n'est pas une vie.

Sais-tu si ton compagnon est d'accord pour avoir des soins ?
J'espère que tu trouveras suffisamment de force pour te protéger car c'est le plus important. C'est très difficile d'envisager de quitter une personne aimée et avec qui on envisage une vie ...

Je te souhaite le meilleur.

Stella - 11/10/2026 à 12h06

Bonjour
Je répond à ce fil parce que j’ai pendant longtemps aussi chercher des personnes vivant la même situation que

moi et cela m’a beaucoup aidé
Je suis restée 17 ans avec une personne alcoolique et également dans l’addiction d’autres substances. Nous avons eu un enfant ensemble. L’addiction a été de plus en plus forte et j’ai toujours cru que grâce à mon amour j’arriverai à l’aider.
Cette personne a aussi un passif familial très complexe et j’arrivais à tout lui excuser pour ces raisons. À un tel point que je me suis complément oublié, j’ai perdu également des amis qui ne comprenaient pas pourquoi je restais. La situation m’a de plus en plus isolée socialement, j’avais une charge mentale énorme à gérer ma propre vie professionnelle, mon enfant seule et lui qui a fini pas ne plus travailler et me prendre comme bouc émissaire car j’étais la seule personne qu’il côtoyais. Je pense que Jnai fait l’erreur de me placer commme une « maman » en essayant de tout excuser et surtout en le déchargeant encore plus de ses responsabilités. Il m’a fallu 5 ruptures pour que j’arrive enfin à partir pour de bon (enfin je l’espère) et des ruptures du à des événement très humiliants qui allaient bien au de la de toutes limites acceptables.
Ce qui m’a permis de tenir c’est d’écrire quotidiennement dans un petit carnet ces événements douloureux, les émotions qui me traversées à ces moments là pour ne pas les oublier et surtout ne pas les minimiser.
Je relisais souvent ces écrits et je le fais encore aujourd’hui pour ne pas retomber dans la relation.
Avec du recul je pense que ma définition de l’amour n’était pas celle de mon for intérieur. Il faut vraiment arriver à retrouver de la place pour s’écouter et entendre son moi profond qui n’est pas heureux.

Just1_ - 12/10/2026 à 11h32

Bonjour à toutes,

Merci sincèrement pour vos témoignages et vos mots qui me touchent énormément. Ça fait étrangement du bien de pouvoir vous lire, de se sentir comprise et surtout de ne plus se sentir seule face à tout ça… Même si chaque histoire est différente, on retrouve tellement de similitudes dans nos vécus, nos doutes, nos espoirs, nos déceptions, nos douleurs, nos attentes.

Vos messages me font prendre conscience à quel point nous sommes nombreuses à nous être oubliées en voulant sauver la personne que nous aimons. À force d’espérer, de pardonner, de comprendre, de chercher des explications et de croire que notre amour suffira, on finit parfois par s’épuiser et par ne plus penser à nous-mêmes.

Aujourd’hui, j’ai pris ma décision et je suis partie définitivement je l’espère. Ce n’est pas une décision facile, loin de là. Je me trouve courageuse et forte, mais j’ai le soutien de mon entourage et je sais à quelle point c’est précieux. Je porte encore beaucoup de culpabilité, le sentiment de l’abandonner à son sort, parce que malgré tout, je l’aime, et une partie de moi aurait tellement voulu que les choses se passent autrement.
J’aurais aimé que l’amour suffise, qu’il puisse se relever, que je réussisse à le pardonner à le croie encore, qu’on puisse construire la vie qu’on avait imaginée ensemble. Mais j’ai aussi compris que je ne pouvais pas faire ce chemin à sa place et que les failles qu’il avait ouvertes étaient trop grandes…

Même si la culpabilité est présente, au fond de moi, j’ai le sentiment d’avoir fait le bon choix en écoutant enfin cette petite voix au fond de moi. Ma tête me disait que cette situation me faisait souffrir et que je ne pouvais pas continuer ainsi. Mon cœur, lui, avait besoin de temps pour accepter de partir, parce que l’amour ne disparaît pas du jour au lendemain. Partir ne signifie pas qu’on n’aime plus. Parfois, cela signifie simplement qu’on doit aussi apprendre à s’aimer soi-même et à se protéger.

Je crois profondément que la vie vaut la peine d’être vécue avec quelqu’un qui nous respecte, qui nous aime sincèrement, qui est honnête avec nous et avec qui nous pouvons avancer sans avoir constamment peur, douter ou chercher la vérité. Nous avons le droit à une relation dans laquelle nous nous sentons en sécurité, considérées et aimées, sans devoir nous battre chaque jour pour préserver ce qu’il reste de nous.

À toi, @Tasda, merci de rappeler qu’à un moment, il faut aussi savoir se protéger, même lorsque cela nous

brise le cœur. Ton témoignage me touche, car je comprends combien il est difficile de laisser derrière soi une vie construite à deux… et à quel point l'alcool est une drogue et empoisonne nos vies à tel point il est partout…

À toi, @Sophie89, merci pour tes mots si justes. Cette impression de ne jamais savoir où se situe la vérité, de vivre entre les espoirs et les déceptions, est tellement épuisante. Tu as raison, on ne peut pas savoir si l'autre s'en sortira un jour. On peut espérer, mais on ne peut pas mettre notre propre vie en pause en attendant que cela arrive.

À toi, @marmotte2725, je comprends tellement ce que tu décris. Le mensonge fait parfois encore plus mal que la consommation elle-même, parce qu'il détruit la confiance et nous pousse à devenir quelqu'un que nous ne sommes pas : quelqu'un qui doute, qui vérifie, qui cherche des preuves et qui finit par ne plus trouver la paix. Tu mérites, toi aussi, de pouvoir vivre sans cette charge permanente. Pour répondre à ta question, j'ai finalement choisi de partir, parce que j'ai compris que je ne pouvais pas continuer à m'oublier en espérant que les choses changent mais oui il a apparement eu un déclic et commencé un parcours de soin. J'ai du mal à le croire, ça aussi, ce qui prouve à quel point la confiance est brisé. Sa thérapeute lui aurait dit qu'il n'était pas malade mais que c'était la dépression qui le faisait agir ainsi… ça aussi je n'y crois pas mais au fond je ne lui souhaite pas d'être addict car c'est tellement dur de s'en sortir.

À toi, @Stella, merci pour ton témoignage et pour ta sincérité. Tes mots me touchent particulièrement, notamment lorsque tu expliques avoir voulu sauver l'autre au point de t'oublier toi-même. Ton idée du petit carnet est intéressante, je relis moi même souvent des messages ou m'accroche à des petites choses que je me répète pour ne pas craquer. Il est tellement facile, avec le temps et les sentiments, de minimiser les blessures et de se raccrocher aux bons moments. Se rappeler ce que l'on a vécu permet peut-être de ne pas oublier pourquoi on a dû prendre cette décision. Je te souhaite de retrouver progressivement ta sérénité et de pouvoir te reconstruire, pour toi et pour ton enfant, qui doit et peut être très fier de toi.

Je voudrais aussi nous dire une chose, à toutes : nous sommes fortes et courageuses. Même lorsque nous doutons, même lorsque nous pleurons, même lorsque la culpabilité nous envahit, nous faisons preuve d'un immense courage en essayant de sortir et d'accompagner ces situations. Il n'y a aucune honte à être restées, à avoir pardonné ou à espérer encore. Nous aimons sincèrement, et nous faisons de notre mieux avec ce que nous avons et ce que nous comprenons à l'instant t.

Aujourd'hui, j'essaie d'apprendre à ne plus confondre culpabilité et responsabilité. Je peux être triste pour lui, m'inquiéter pour lui, espérer qu'il trouve un jour le chemin des soins, sans pour autant être responsable de son parcours ni sacrifier le mien.

Merci à vous toutes de partager vos histoires avec autant de bienveillance. Cela fait un bien immense de pouvoir déposer un peu de notre douleur ici, sans jugement, auprès de personnes qui comprennent vraiment ce que l'on traverse.

Je nous souhaite à toutes de retrouver la paix, de nous retrouver nous-mêmes et de ne plus jamais oublier que notre bonheur compte aussi. Prenez soin de vous, vous le méritez tellement…. Je jette un œil régulièrement au fil de discussion et reste disponible pour échanger.
Merci encore

marmotte2725 - 12/10/2026 à 17h09

Bonsoir Just1_,

Tu es très courageuse en effet. Tu peux être fière de toi. Je suis admirative dans tous les cas. Prendre la décision de quitter la personne qu'on aime n'est pas la décision la plus facile... Je comprends tout à fait ce que tu décris, en parlant de culpabilité. Mais oui, tu n'es pas responsable de son addiction, de son vécu et de ses difficultés... L'addiction ne se soigne pas juste par la présence des proches. Il n'ira pas mieux juste parce que tu restes...
C'est positif si il a eu un déclic suffisamment fort pour se soigner mais je comprends tout à fait tes doutes. Je suis d'accord avec toi, quand la confiance est brisée, le doute s'immisce partout. Ce qu'a pu lui dire sa thérapeute, c'est tout de même discutable car la dépression n'entraine pas toujours une addiction par contre l'addiction entraine des épisodes dépressifs.. c'est discutable.

Je te souhaite de garder ta force pour ne pas craquer et ne pas succomber à un sentiment de culpabilité qui n'a pas sa place. Ne t'oublies plus. Ton témoignage et celui des autres personnes fait réfléchir quant aux décisions que l'on doit prendre pour soi.
Force et honneur à toutes les personnes dans ces situations.