Vos questions / nos réponses

marche a suivre intervention face addict

Par coquelicot95 Postée le 18/09/2026 14:37

> mon ex copain est addict a la cocaine depuis de nombreuses années. Seules ses cousines et moi sommes au courant (hors mi ses amis) et ses cousines veulent aller tous raconter à sa mere car l'inquiétude prend le dessus. Elles souhaitent que je les accompagne mais je suis réticente à cette idée. J'ai peur des répercussions, surtout que je fréquente encore cet homme car la séparation est difficile à cause des sentiments. J'ai peur que si on fait ça dans son dos il se braque et se renferme sur lui. J'ai peur de briser sa confiance et qu'il s'éloigne de nous. De plus, je ne pense pas que je doive m'investir car je ne pense pas que ce soit encore mon rôle d'ex petite amie. Que devons nous faire ? intervenir dans son dos ou lui laisser la possibilité de le faire lui même? Tout en lui donnant une date limite ? Dans tous les cas sa réaction pourrait être la fuite et effet inverse de ce qui est recherché. Et dois je m'investir sachant que j'ai peur que sa consommation soit rejetée sur moi car à priori, je suis déjà celle qui passe pour la méchante car sa famille ne comprenant pas ce qu'il se passe et pense que ses problèmes viennent de moi. Et en même temps j'ai peur d'être "la méchante ex qui se venge" en accompagnant ses cousines.

Mise en ligne le 22/09/2026

Bonjour,

Nous comprenons vos hésitations à révéler à ses parents les consommations de cocaïne de votre ex-compagnon.

Il peut en effet être déroutant de savoir comment réagir face à une personne qui a une addiction.

Ce qui peut être intéressant c’est de vous demander quel serait l’objectif de le dire à ses parents et quelles seraient les conséquences possibles de cette révélation.

C’est à l’aune des réponses à ces deux questions que vous pourrez mieux prendre une décision.

Vous pouvez également vous demander si vous ne pouvez pas trouver une autre manière d’être présente pour votre ex-compagnon face à son addiction.

Nous ne savons pas comment réagiraient ses parents, ni si cette réaction pourrait l'aider à ne pas se mettre en danger avec ses consommations de cocaïne.

Vous pourriez, dans un premier temps, vous confier directement à lui concernant votre inquiétude, votre position et votre sentiment d'impuissance.

Nous ne savons pas si vous avez déjà eu cette discussion et si vous avez pu explorer ensemble les possibilités de trouver une aide en fonction de ses envies et besoins.

Nous ne savons pas non plus s'il veut changer ses consommations et trouver une aide pour l'instant.

Vouloir le convaincre ou le forcer à trouver des soins pourrait, comme vous le dites, être contre-productif.

Rester silencieux pourrait lui donner un sentiment d'abandon.

Mais discuter en exprimant vos émotions et en le questionnant sur sa perception de la situation peut l'aider lui-même à ne pas abandonner les réflexions qui l'aideront à prendre une décision de changement quand il en sera prêt.

Sachez que les centres de soins en addictologie qui proposent des soins aux personnes ayant une ou des addictions reçoivent également en consultation les proches afin de les aider à réagir au mieux.

Ces centres proposent des consultations de médecin addictologue, de psychologue et de travailleurs sociaux gratuitement, anonymement et confidentiellement.

S'il ne connaît pas ces centres, vous pourriez lui en parler, sans chercher à le convaincre de s'y rendre.

Et vous-même pourriez y trouver un soutien psychologique individuel, gratuit et confidentiel auprès d'un psychologue.

Nous vous proposons une liste d'adresse de ces centres ci-dessous.

Il serait également intéressant pour vous et pour lui de faire un point de la situation plus précis avec l'un de nos écoutants qui pourrait vous conseiller et vous apporter un soutien et une écoute bienveillante. L'échange est anonyme et gratuit.

Jusqu'au 30 septembre nous sommes joignables de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13. Nous répondons par tchat depuis notre site de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le week-end et les jours fériés.

A partir du 1er octobre 2026, notre service modifie ses horaires d'ouverture: notre ligne téléphonique sera joignable au 0800 23 13 13 de 8h à 23h et le tchat de 12h à 19h, 7j/7j.

Bien à vous

En savoir plus :

- Centres de soins en addictologie en Charente-Maritime