© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour l'entourage

Besoin d'avis - témoignagnes d'entourage d'addictes

Par Cloclo476431 Posté le 24/09/2026 à 07h41

Bonjour, je viens ici parce que je me sens complètement perdue et que j’aurais vraiment besoin de témoignages de personnes qui ont vécu quelque chose de similaire.

Mon compagnon a un terrain addictif depuis plusieurs années. La cocaïne est aujourd’hui l’addiction qui nous fait le plus souffrir mais ce n’est pas forcément la seule. Il a également eu des rapports problématiques avec le cannabis et l’alcool et j’ai parfois l’impression qu’une addiction peut en remplacer une autre. C’est aussi quelque chose qui m’inquiète : même lorsqu’un produit disparaît ou diminue, j’ai peur que le mécanisme addictif se déplace ailleurs.

Il est suivi par un addictologue et fait réellement beaucoup d’efforts pour s’en sortir. Il y a eu une nette amélioration dans la fréquence et les quantités consommées mais il y a encore des rechutes et surtout beaucoup de mensonges autour de la consommation. C’est probablement ce qui m’a le plus abîmée.

Avec le temps je suis devenue hypervigilante. Quand il ne répond pas je me demande s’il consomme. Quand il dort je me demande pourquoi. J’analyse ses comportements et ses changements d’humeur. Je suis devenue dépendante de son état : s’il va bien je vais bien et s’il va mal je m’effondre. Je suis aussi quelqu’un de très « éponge » émotionnellement et je pense avoir une dépendance affective.

Je viens de le quitter mais pour moi cette séparation n’est pas forcément définitive. Je l’aime énormément. C’est un homme généreux, doux, drôle et profondément gentil avec qui je partage énormément de choses. Je ne veux pas apprendre à ne plus l’aimer. Je voudrais prendre de la distance pour me reconstruire et peut-être pouvoir le retrouver autrement. Je voudrais apprendre à être sa compagne sans devenir son infirmière, son détective ou la personne responsable de son abstinence.

Ce qui me fait également très peur c’est l’avenir. Il peut très mal gérer les difficultés et avoir des réactions qui me semblent parfois complètement disproportionnées. Je me demande donc ce qui arrivera face aux vraies épreuves de la vie : un deuil, une perte d’emploi, une maladie, des problèmes familiaux… Si nous avons un jour des enfants, est-ce que je pourrai vivre sereinement sans attendre constamment la prochaine rechute ou le déplacement vers une autre addiction ?

J’aurais vraiment besoin de vos expériences :

Comment avez-vous réussi à aimer une personne dépendante sans devenir dépendant de son rétablissement ?

Comment avez-vous arrêté de surveiller et d’analyser tous ses comportements ?

Comment faites-vous pour ne pas vous effondrer lorsqu’il ou elle rechute ?

Peut-on retrouver la confiance après les mensonges liés à la consommation ?

Pour ceux dont le proche a plusieurs addictions ou un terrain addictif important, avez-vous connu ce phénomène où une addiction en remplace une autre ? Comment avez-vous appris à ne pas vivre dans la peur permanente du prochain produit ou comportement ?

Comment distinguer le fait d'aider quelqu'un du fait de le sauver ?

Comment poser des limites sans avoir l'impression de l'abandonner ?

Est-ce que certains d'entre vous ont réussi à reconstruire un couple sain après une période comme celle-ci ? Qu'est-ce qui a réellement changé pour que cela devienne possible ?

Pour ceux qui ont construit une famille avec une personne ayant connu des addictions, comment vivez-vous avec la possibilité d'une rechute lors d'une grosse épreuve de la vie ?

Et enfin, comment avez-vous réussi à reprendre votre propre vie en main sans forcément cesser d'aimer cette personne ?

Je crois que c'est surtout ça que je cherche aujourd'hui : je ne veux plus vivre au rythme de ses addictions. Je veux retrouver ma joie de vivre et apprendre à l'aimer sans me perdre avec lui.

Merci sincèrement à ceux qui accepteront de partager leur expérience.

5 réponses

Laelia - 28/09/2026 à 07h32

Bonjour,

Tout d'abord je suis désolée, je ne vais pouvoir t'apporter de réponse...
Mais ce que tu décris c'est exactement ce que je vis à l'heure actuelle avec mon compagnon. Il est également suivi par un addictologue. Il a déjà fait des efforts par rapport à il y a quelques mois mais toujours dépendant à l'alcool et il se met à racheter du THC alors qu'il avait arrêté. J'ai peur que par la suite il reprenne autre chose.
Comme toi je suis en hyper vigilance, quand je ne l'ai pas sous les yeux, je me demande ce qu'il consomme, je fouille ses affaires quand il rentre parce que j'ai peut qu'il reprenne autre chose, j'interprète tout ses faits et gestes en essayant de deviner ce qu'il a pris...

Je n'arrive plus à lui faire confiance. Il y a quelques mois, il m'avait dit qu'il arrêtait ses autres consommations. Sauf que j'ai appris par celui qui lui vendait qu'il prenait kétamine et crack en grosse quantité. Alors que je lui faisais confiance et que je le félicitait parce qu'il prennait moins d'alcool...

Aujourd'hui à ma connaissance il ne prend plus que du THC et de l'alcool. Mais j'ai du mal avec le THC. J'ai vécu des moments extrêmement difficile avec quelqu'un qui en fumait et donc quand je le voit rouler tout ça me revient en tête...

Je ne sais pas non plus comment poser des limites. Quand je lui parle et qu'il n'a rien pris il comprend et est désolé mais dès qu'il boit ou fume, il n'a plus le même discours et je ne peux même plus lui rappeler ce qu'on

avait dit ensemble.

Pour le moment je ne dis plus rien, je n'en peux plus. Je suis faible en ce moment émotionnellement et rien que d'écrire tout ça j'ai les larmes aux yeux. Je sais que je dois d'abord penser à moi en priorité et à mes enfants (oui c'est une différence que j'ai avec toi, j'ai eu des enfants avant d'être avec).

Tu poses exactement les questions que je me pose également, celles auxquelles je cherche une réponse depuis plusieurs mois...
Désolée encore de ne pas pouvoir t'apporter de réponses...

Nanana0906 - 16/10/2026 à 20h44

Bonjour,

Je me permets de vous répondre parce que votre témoignage me touche énormément et que je me reconnais dans beaucoup de choses que vous décrivez. Je vis une situation similaire depuis près de vingt ans avec mon compagnon, et j'aurais besoin, moi aussi, d'échanger avec des personnes qui vivent ou ont vécu la même chose, mais également avec des personnes qui ont été à la place de nos conjoints et qui pourraient nous aider à comprendre leur fonctionnement.

Nous sommes ensemble depuis près de vingt ans et nous avons deux filles adolescentes. Depuis le début de notre relation, j'ai connu les sorties interminables, les consommations, les absences et les nuits à ne pas savoir où il était. Avant même d'avoir nos filles, je passais déjà des nuits entières à attendre son retour. Et même après leur naissance, cela a continué. J'ai passé des nuits à l'appeler, à le chercher, à contacter les hôpitaux, la police ou la gendarmerie, en imaginant qu'il avait eu un accident, qu'il était à l'hôpital ou en garde à vue.

Et bien souvent, après des heures d'angoisse, je finissais par apprendre qu'il était simplement avec ses amis, en train de boire, de faire la fête ou de consommer, sans avoir envie de me répondre parce qu'il ne voulait pas se justifier ou affronter une éventuelle dispute. Alors qu'un simple message pour me dire qu'il allait bien et qu'il rentrerait plus tard aurait suffi à m'éviter toutes ces heures d'angoisse.

Avec les années, j'ai développé une véritable hypervigilance. Je surveille tout, j'analyse le moindre détail, je cherche à anticiper les problèmes et à faire en sorte que tout se passe bien. Je suis devenue quelqu'un qui vérifie, qui s'inquiète et qui imagine tous les scénarios possibles dès que quelque chose sort de l'ordinaire. J'ai parfois l'impression de le fliquer constamment, mais je crois que toutes ces années d'incertitude m'ont conditionnée à rester sur mes gardes.

J'ai également des troubles du sommeil depuis des années. Je me réveille presque systématiquement vers 3 heures du matin, même lorsqu'il est à la maison. J'ai tellement pris l'habitude de me réveiller pour me demander où il est, s'il est rentré et s'il va bien que je n'arrive même plus à dormir tranquillement lorsqu'il est présent. C'est comme si mon cerveau avait appris à ne jamais vraiment se mettre en repos. Je ne sais pas si d'autres personnes ont connu cela, mais j'ai le sentiment que ces vingt années ont profondément modifié ma façon de vivre et de fonctionner.

Mon compagnon a commencé à fumer du cannabis à l'adolescence. À une période de notre vie, il vendait également du cannabis pour financer sa consommation, ce qui lui a valu de faire environ dix-huit mois de prison. Il a arrêté le cannabis il y a environ deux ans, mais j'ai eu le sentiment que sa consommation d'alcool avait ensuite pris davantage de place. Aujourd'hui encore, les sorties avec ses amis et les consommations semblent être pour lui une façon de décompresser et d'échapper au quotidien.

Ce qui me trouble, c'est qu'il a 45 ans aujourd'hui et que j'ai l'impression qu'il fonctionne toujours comme à l'adolescence. Les mêmes habitudes, les mêmes sorties, les mêmes silences, le même refus de prévenir et de

se justifier. Il peut disparaître pendant des heures, voire une journée entière, sans donner de nouvelles, alors qu'il sait parfaitement ce que cela provoque chez moi. Je finis par me faire des films, à me demander s'il lui est arrivé quelque chose, s'il est avec une autre femme ou s'il est simplement avec ses amis. Je ne sais jamais. Et lorsqu'il revient, il peut considérer qu'il n'a rien fait de mal puisque, de son point de vue, il était simplement avec ses copains.

Je ne comprends pas comment il peut continuer à fonctionner ainsi après toutes ces années, alors que nous avons construit une famille et que nos filles grandissent. J'ai parfois le sentiment que le temps passe pour tout le monde sauf pour lui, comme s'il n'arrivait pas à quitter cette façon de vivre.

Il faut aussi savoir qu'il refuse totalement de se faire aider de son plein gré. À la suite de problèmes avec la police et la justice, il a été contraint d'avoir un suivi auprès d'un addictologue et d'une psychologue. Mais il n'adhère pas du tout à cette démarche. Pour lui, les psychologues sont des charlatans, ce genre de suivi ne sert à rien et lui seul peut se sortir de sa situation. Il ne reconnaît pas vraiment l'utilité d'une aide extérieure et estime pouvoir gérer les choses tout seul.

Je ne sais pas si ce refus vient de la méfiance, de l'orgueil, de la peur de se confronter à certaines choses ou du fait qu'il ne pense pas avoir réellement besoin d'aide. Mais les mêmes comportements se répètent depuis des années, et je ne sais plus comment lui faire comprendre que sa façon de vivre a des conséquences sur toute sa famille.

Son histoire personnelle est compliquée. Ses parents se sont séparés lorsqu'il était adolescent, il y a eu des conflits familiaux, puis des éloignements avec ses parents et ses frères. Aujourd'hui, une partie de sa famille semble s'être lassée de ses comportements. Il souffre de ces ruptures, mais je me demande aussi si certaines blessures anciennes peuvent contribuer à son fonctionnement actuel. Je ne veux pas lui inventer de diagnostic, mais je cherche à comprendre pourquoi il semble avoir autant de mal à gérer les responsabilités, les frustrations et les difficultés du quotidien.

Le plus déroutant, c'est qu'il n'est pas uniquement cet homme qui disparaît et consomme. Il peut être extrêmement généreux avec ses amis, se rendre disponible pour eux à n'importe quelle heure, être tendre avec moi et très attentionné envers nos filles. Lorsque nous partons en vacances, loin de ses habitudes et de son environnement habituel, il peut être un mari et un père formidable. Il est présent, impliqué et affectueux. Puis nous rentrons à la maison et les mêmes comportements reviennent. J'ai du mal à comprendre ce qui change chez lui entre ces deux situations.

Il me dit que je suis tout pour lui, qu'il m'aime énormément et qu'il a peur que je le quitte. Pourtant, ses actes me donnent régulièrement l'impression que notre famille passe après ses amis et ses envies du moment. Quand je lui explique ma souffrance, il se braque et me répond que tout est toujours de sa faute, qu'il n'est pas parfait, qu'il est comme ça et qu'il ne changera jamais. La discussion se termine alors souvent sans que le problème soit réellement abordé.

Nous avons deux filles adolescentes, et cette situation a également des répercussions sur elles. L'une d'elles traverse actuellement une période psychologique particulièrement difficile et a besoin de stabilité, de présence et de soutien. Lorsque des situations compliquées se présentent, j'ai souvent l'impression que leur père ne sait pas comment les affronter et qu'il préfère fuir. Je me retrouve alors à gérer les responsabilités familiales et les inquiétudes, tout en essayant de comprendre son comportement.

Depuis toutes ces années, j'ai cherché des solutions. J'ai même participé à des groupes de parole destinés aux familles de personnes confrontées aux addictions. Mais je n'ai pas trouvé les réponses que je cherchais et je ne sais toujours pas comment comprendre son fonctionnement. J'ai le sentiment que lui décompresse avec ses amis et ses consommations, tandis que moi, je reste avec l'angoisse, les responsabilités et les conséquences. Je suis épuisée, et malgré tout, je l'aime encore.

C'est justement ce qui est si difficile : aimer quelqu'un, connaître aussi ses qualités, savoir qu'il peut être attentionné, et pourtant vivre depuis vingt ans avec cette insécurité permanente. Je ne sais plus si je dois continuer à espérer qu'il prenne conscience des choses ou accepter l'idée qu'il ne changera peut-être jamais.

J'aimerais vraiment échanger avec des personnes qui vivent la même chose : des conjointes qui ont développé une hypervigilance, des troubles du sommeil, un besoin de tout contrôler parce qu'elles ont passé des années à attendre et à s'inquiéter. J'aimerais aussi entendre des personnes qui ont elles-mêmes consommé pendant des années, qui ont fui leurs responsabilités ou qui ont laissé leur famille dans l'angoisse. Avec le recul, avez-vous compris pourquoi vous agissiez ainsi ? Étiez-vous conscients de la souffrance que vous provoquiez ? Aviez-vous réellement l'impression de ne rien faire de mal, ou étiez-vous dans une forme de fuite dont vous ne mesuriez pas les conséquences ?

Je ne cherche pas à juger mon compagnon ni à le faire passer pour quelqu'un de mauvais. J'essaie de comprendre comment on peut aimer sa famille et avoir peur de la perdre, tout en continuant à agir d'une manière qui risque de la détruire. J'aimerais comprendre ce qui se passe dans la tête de ces personnes, pourquoi elles refusent parfois toute aide et pourquoi les mêmes schémas peuvent se répéter pendant des décennies.

Merci d'avoir partagé votre témoignage. Cela fait du bien de pouvoir parler avec des personnes qui comprennent cette réalité, parce que lorsqu'on ne l'a pas vécue, il est difficile d'imaginer à quel point cela peut devenir envahissant et épuisant au quotidien.

Vaness29 - 18/10/2026 à 21h11

Bonjour
Je rejoint ce groupe car je suis exactement la même situation en cd moment.
J'ai 42 ans .mon conjoint 41 ans . 21 ans de vie de couple.3 enfants.
Depuis le mois de juillet je le trouvais changé mais sans mettre le doigt dessus .j'ai appris fin août qu'il consomme de la drogue.
Il m'a dit arrêté, après une énorme dispute. Chose qui nous ai jamais arrivé.
Il a des hallucinations, paranoïa. Persuadé que des gens s'introduisent chez nous .en septembre j'ai dû appeler le 15 pour le faire sortir de la salle de bain. Je pensais a une tentative de suicide. Il parlait tout seul, enfermé a clé...
Il a accepté de suivre les ambulanciers. Le lendemain aux urgences il était en pleurs et s'est excusé. Puis 2 semaines tranquille je surveillais car j'étais pas sereine .
Depuis dimanche dernier rebelote... Paranoïa, se lève la nuit pour aller acheter ses doses. Il me dit je fait ça pour me sevrer tranquillement t'inquiète pas je sais ce que je fais...
Bref j'ai pris le large avec les enfants pendant ce weekend.

Je l'ai eu au téléphone et j'ai mis une localisation. Effectivement il part je ne sais où. Nos comptes sont vides. Plus d'économies.
Il va plus au travail. Appelle son patron a la dernière minute je me sens pas bien ...

J'ai extrêmement peur de la suite . Mes enfants sont la priorité. Je l'aime plus que tout mais il refuse d'être hospitalisé. Me dit que je suis une balance quand il est en crise ...

Ce soir au téléphone il m'a dit ya 2 personnes dans le jardin c'est des flics. Tu les appelles. Je peut pas te faire confiance. .
Je les ai filmé. Je vais appeler un avocat, c'est inhumain.

Il n'a plus de perception de la réalité. Lui qui Est si posé, tendre .je ne sais plus quoi faire...
Demain je rentre je vais lui demander de nouveau de voir un spécialiste. Si il refuse je pense le quitter mais je

sais que ça le détruira encore plus.

Mais moi je m'effondre a côté, les enfants me voient en pleurs . .
Je n'aurais jamais pensé que cela nous arriverait

jannick - 19/10/2026 à 13h13

Bonjour,

Je vis la même situation, mon conjoint est dans la paranoïa, il pense qu'il est suivi et qu'on le surveille ; du coup, pour pallier ça, il prend de la cocaïne. Depuis 4 semaines, il ne me parle plus. Sa consommation a augmenté. Je m'inquiète énormément pour lui, mais il ne veut pas être aidé et il est totalement fermé sur lui.

Nanana0906 - 19/10/2026 à 20h40

Moi il n'a pas d'hallucinations, pas encore en tout cas , mais il est persuadé que je le trompe, ou que je ne l'aime plus et ça devient insupportable,
Quand il est sous emprise la il dit que je suis une balance aussi ou une colabo si jamais j appel sa mère ou si j'appelle la police j'ai du le faire une fois il cassé tout dans la cuisine j'avais peur ... Ce weekend il m'a dit que tout es de ma faute que je le pousse a consommer car je ne lui montre plus autant d'amour . Mais comment montrer de l'amour a une personne qui refuse tout aide et qui ne se rend même pas compte de tout ce que je fais au quotidien, mon conjoint et TDAH avec TOP . J'ai envie de tout plaquer et fuir avec mes filles ,mais le laisser pour moi c'est l'abandonner a son sort et ça c'est difficile,je l'ai déjà fait il y a 6 mois pensant que cela lui ferai un électrochoc et c'est la qu il a commencé la cocaïne et a boire encore plus .. ..
Je suis perdu il n'écoute personne.