

Forums pour l'entourage

## Besoin d'avis - témoignages 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.