© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Signes consommation héroïne

Par Profil supprimé Postée le 14/10/2019 10:51

Bonjour,
Je me pose beaucoup de questions quant à la consommation de drogues de mon mari.
C'est un ancien toxicomane : cannabis et héroïne. Mais j'ai beaucoup de doutes car il y a certains signes qui ne trompent pas : pupilles rétractées, transpiration excessive nocturne, soif intense, s'endort dès qu'il est inactif.
Je sais qu'on peut expliquer ces signes autrement, comme par exemple la transpiration nocturne peut être un signe de diabète, la soif intense aussi, la grande fatigue par un travail harassant, mais j'ai choisi de ne pas être trop naïve non plus. Il passe très peu de temps à la maison depuis qu'il a créé son entreprise (6h30-20h parfois plus), n'est-ce pas non plus un moyen de cacher ces signes justement ?
J'ai découvert qu'il fumait à nouveau des joints et je lui en ai parlé, il n'a pas nié et a minimisé sa dépendance, m'expliquant que c'était un joint de temps en temps pour se détendre.
C'est pourquoi je n'ai plus confiance en lui, et je pense qu'il prend à nouveau de l'héro.
J'ai l'impression de passer pour un flic,pour sa mère, je m'inquiète aussi pour notre avenir car bien entendu il peut perdre son permis de conduire s'il se fait contrôler et par conséquent, son job.
Je suis consciente que la dépendance aux drogues est une maladie, mais justement, comment aborder ce sujet avec lui s'il est dans le déni et se dit " pas dépendant, arrête quand il veut".
Dois je lui en parler ou le laisser se remettre en question, admettre sa maladie ?
Merci pour vos réponses

Mise en ligne le 16/10/2019

Bonjour,

Nous comprenons que vous vous posiez des questions et que cette situation soit difficile à vivre.

Vous avez déjà aborder le sujet du cannabis, vous pouvez également parler des signes dont vous nous parlez. La transpiration, la soif intense, vous pouvez en effet partir de cela pour parler de la situation, du fait que ce sont des signes d'alerte quant à un possible surmenage par exemple. Cela va peut-être aider votre mari à prendre conscience de la situation et lui permettre de réduire son amplitude horaire, si toutefois cela est possible.

Il arrive parfois, lorsque l'on est pris dans une activité, qu'une routine s'installe et de ce fait on ne se rend pas compte que l'on dépasse ses limites. Et effectivement la consommation de produits psychoactifs, peut être

utilisée pour palier à cette surcharge. Avec la création de son entreprise, il a certainement besoin de trouver un nouveau rythme de travail et de vie, tout comme vous.

Il est important que vous puissiez discuter ensemble de cela car cette nouveauté n'impacte pas seulement sa vie professionnelle mais aussi sa vie personnelle, dont vous faites partie. Pour le dire autrement, il peut etre aidant de prendre le problème dans sa globalité, en considérant la reconsommation comme un élément parmi les autres à prendre en compte. En prenant les choses ainsi, vous pouvez peut être réfléchir ensemble à des stratégies d'adaptation à cette nouvelle vie.

Il vous a expliqué qu'il avait besoin de se détendre, il existe d'autres moyens pour se faire. Notamment alléger sa charge de travail, pratiquer une activité sportive ou encore méditer, chacun a sa propre technique. Il semble important aussi que vous puissiez lui dire ce que vous ressentez, que vous êtes perdue finalement et que vous ne savez pas comment agir. Vous pouvez lui faire part de vos besoins et lui des siens. Il n'existe pas une unique façon d'aider quelqu'un et il n'est pas forcément utile que la personne "avoue" avoir un problème. En effet, à ses yeux, la consommation peut ne pas être problématique, surtout si elle lui sert d'échappatoire, comme il semble être le cas avec votre mari.

Nous vous joignons un lien en fin de réponse vers des articles qui pourraient vous donner des pistes de réfléxion..

Il existe également des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous pouvez rencontrer des professionnels tels que des médecins, des infirmières ou encore des psychologues. Ils proposent en effet des consultations pour les personnes ayant des problèmes de dépendance et aussi pour leur entourage, pour qui la situation est souvent difficile à vivre. Ils sont présents pour apporter du soutien et de l'écoute et les consultations y sont gratuites et confidentielles. Nous vous mettons quelques adresses de structures près de chez vous ci-dessous.

Enfin, vous pouvez aussi nous recontacter pour discuter davantage de votre situation avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel gratuit et anonyme) et par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

CSAPA de Belfort - Association Addictions France

6 rue du Rhône
Centre Sud Affaires
90000 BELFORT

Tél : 03 84 22 31 39

Site web : www.addictions-france.org
Secrétariat : Lundi, mardi et jeudi de 9h à 17h - Mercredi et vendredi : de 9h à 16h
Accueil du public : Du lundi au jeudi de 9h à 18h. Vendredi: de 9h à 16h
Consultat° jeunes consommateurs : Permanence CJC le mercredi de 14h à 17h au Rez-de-Chaussée du Bâtiment, et dans les établissements post-BAC auprès d'étudiants, ou en lycées lors de consultations avancées

Voir la fiche détaillée

CSAPA de Belfort - Le Relais Equinoxe

6 rue du Rhône
Centre Sud Affaires
90000 BELFORT

Tél : 03 84 21 76 02
Site web : urlz.fr/qsyP
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h (mercredi et vendredi jusqu'à 16h)
Substitution : Lundi, mardi et jeudi de 11h à 16h
Consultat° jeunes consommateurs : De préférence le mercredi de 14h à 17h

Voir la fiche détaillée

CSAPA Le Relais - Equinoxe : consultation avancée

2 rue Eugène Claret
Comité Inter Entreprise (CIE)
90100 DELLE

Tél : 03 84 21 76 02
Site web : urlr.me/Jw4NT
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h mercredi et vendredi jusqu'à 16h
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous avec la psychologue le jeudi semaine paire de 9h à 16h
Consultations sur rendez-vous avec l'infirmière le jeudi semaine impaire de 9h à 16h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Comment aider un proche?
- Se faire aider, en tant que proche