

Vos questions / nos réponses

## Comment aider

Par [Profil supprimé](#) Postée le 23/05/2020 18:41

Mon conjoint vient de m'annoncer qu'il prenait de la cocaïne mais il dit vouloir changer, arrêter ! Il m'a menti tellement de fois. Je ne sais pas quoi faire pour l'aider et l'accompagner.

---

**Mise en ligne le 25/05/2020**

Bonjour,

Le fait que votre conjoint vous ait avoué sa consommation pourrait nous laisser penser qu'il est dans un processus de prise de conscience de ses difficultés.

Nous n'avons pas de détails sur votre conversation, de son positionnement vis à vis du produit, ... De ce fait, il est difficile pour nous de vous aider de manière précise.

Lorsque l'on découvre la consommation d'un proche, la réaction première est souvent de s'énervier, de s'inquiéter, de vouloir qu'il arrête de prendre de la drogue le plus rapidement possible. Or, c'est un parcours qui est parfois long et non linéaire, comme vous l'avez visiblement déjà .

Dans un premier temps, nous encourageons l'entourage à privilégier un dialogue ouvert et dans la compréhension de ce qu'il peut vivre actuellement et des raisons qui l'amènent à avoir besoin de ce produit.

En effet, derrière une consommation régulière de cocaïne peuvent se cacher des perturbations émotionnelles, un manque de confiance en soi, une recherche de sensation, un besoin de se donner plus d'assurance et d'énergie, ....

Il semble important d'essayer de maintenir un équilibre entre une communication libérée et non dans le jugement et les limites que vous vous fixez dans votre couple.

Ce n'est pas un exercice facile, ainsi nous vous encourageons à ne pas rester seule, à vous entourer de personnes de confiance, voire d'être soutenue par des professionnels de santé tels que des psychologues, médecins...

Si besoin, sachez qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) qui pourraient vous recevoir. Des professionnels de santé y exercent (médecins, psychiatres, psychologues, ...) et consultent de façon confidentielle et gratuite. Ils pourront vous apporter une écoute, et du soutien. Ils pourront également recevoir votre conjoint s'il souhaite s'investir dans ce type de démarche.

Vous trouverez les coordonnées des CSAPA proches de chez vous sur notre site internet Drogues Info Service via la rubrique « adresses utiles ».

Pour toutes autres questions ou pour une écoute, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800231313, appel gratuit et anonyme, tous les jours de 8h à 2h, soit par Chat via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

---

#### **En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)