© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Je ne sais plus quoi faire

Par Profil supprimé Postée le 16/06/2020 13:37

> Bonjour Je suis avec mon homme depuis 10 ans nous venons d'avoir une petite fille et j'ai découvert depuis 1 semaines qu'il prend de la cocaïne et je n'arrive pas à lui en parler defois il est très énerver alors je le laisse tranquille mais depuis 2 semaines des qu'il est énerver impossible de lui parler et il s'énerver pour rien je ne sais plus quoi faire je l'aime mais je me sens impuissante

---

Mise en ligne le 22/06/2020

Bonjour,

Tout d’abord, nous tenons à nous excuser pour le délai de réponse plus long que d’habitude.

Nous comprenons que la découverte de la consommation de votre conjoint vous perturbe, et d’autant plus avec l’arrivée de votre bébé.

Ses consommations viennent probablement apaiser un mal-être, des émotions qu'il a du mal à gérer par lui-même. Et c’est probablement pour ses raisons qu’il exprime de la colère, de l’agressivité.

Le fait qu’il ait du mal à échanger avec vous sur le sujet ou d'autres est certainement lié à des sentiments de honte, de culpabilité, et à la peur du conflit, du jugement et de vous perdre.

Ainsi, afin d’aborder à nouveau le sujet avec lui, nous vous conseillons d'essayer de ne pas rester centrée sur le produit mais d’essayer de comprendre les raisons qui amènent votre conjoint à consommer de la cocaïne. Cela vous permettra peut-être de lever certaines de ses défenses et d'ouvrir le dialogue.

Derrière une consommation régulière de cocaïne peuvent se cacher 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 un dialogue ouvert et non dans le jugement et les limites que vous vous fixez. 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 ou des psychiatres. D'autant plus que l'impuissance dans laquelle vous êtes est difficile à vivre.

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 quand il le souhaitera. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de CSAPA proches de chez vous.

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 Drogues Info Service, tous les jours de 8h à minuit.

Bien à vous

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

---

CSAPA Puget Corderie

2, boulevard Notre-Dame
13006 MARSEILLE

Tél : 04 91 54 70 70
Site web : ch-edouard-toulouse.fr/ou-consulter/centre-puget-corderie
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 17h
Substitution : Unité méthadone du lundi au vendredi de 9h à 11h, sauf jeudi de 12h à 13h

Voir la fiche détaillée

Centre des Addictions de l'hôpital Sainte Marguerite

270, boulevard Sainte-Marguerite
13009 MARSEILLE

Tél : 04 91 74 40 89
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 16h15, (seul le CAARUD est fermé le mercredi matin)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Substitution : Unité Méthadone : le matin de 9h à 13h du lundi au vendredi

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service