© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Conseils compagne de toxicomane sur traitement

Par Profil supprimé Postée le 04/01/2021 15:04

Bonjour, J'ai une question concernant mon compagnon. Nous sommes ensemble depuis bientôt 4 mois. Nous étions ensemble il y a deux ans déjà mais notre relation s'est terminée rapidement (1 mois et demi) car il avait rechuté et commencé à prendre de l'héroine, et n'était pas en état d'être en couple (il a disparu de ma vie pendant deux ans, sans nouvelles ou presque). Maintenant, nous avons commencé une nouvelle relation, stable, régulière, tout se passe bien. Il est sous traitement de nouveau depuis notre rupture il y a presque deux ans (mars 2019). Je sais - et il me le dit - qu'il a pris occasionnellement des substances, notamment de la morphine - il prend un traitement de substitution à la buprénorphine. Il ne cède que rarement, et je sais que dans un contexte de traitement la rechute est attendue. Je ne suis donc pas choquée bien que ça m'attriste évidemment, lorsqu'il me dit prévoir de reprendre de la morphine pendant les vacances de Noel - ce qu'il a fait, je crois qu'il n'en a désormais plus. Il était organisé dans ses prises, avec jours de sevrage, et reprise du traitement ensuite. Cependant je ne sais pas quoi penser, et quelle attitude adopter. J'espère qu'il s'agit d'une prise ponctuelle, et que comme il le dit, il ne prévoit pas d'en reprendre avant cet été (bien que je doute qu'il en reprendra avant). Mais je n'ai aucun moyen de savoir dans quel esprit il est réellement par rapport à ça - même s'il est très ouvert avec moi sur sa consommation, prend son traitement devant moi, je l'aide même, et il a pris de la morphine devant moi une fois aussi. Est-ce que mon comportement l'encourage ? Je veux qu'il décroche, bien sûr, mais il est jeune (22 ans), a souffert de troubles physiques et mentaux toute son adolescence (hôpital de jour/temps plein à plusieurs reprises depuis ses 13 ans, décrochage scolaire, prise de drogue dure à 16 ans). Je ne suis pas naïve et je sais qu'il ne s'en remettra pas en l'espace de quelques mois, même années. Je ne sais pas à qui en parler non plus, je n'ai pas les moyens de m'offrir un(e) psy, et mes parents ne savent rien de son histoire, et par respect pour lui j'aimerais que ça reste comme ça, et mes amis n'y connaissent rien en toxicomanie (une bonne chose!). Voila, je souhaitais en savoir plus sur la "norme" des toxicomanes en voie de rémission, quelle fréquence pour les rechutes en moyenne, combien de temps avant de pouvoir vraiment passer à autre chose (si c'est possible), etc, des chiffres pour m'éduquer :) j'ai du mal à m'informer en tapant sur Google, j'avoue. Merci pour tout, même un rien ce serait déjà quelquechose, Bonne journée, Lesky

---

Mise en ligne le 07/01/2021

Bonjour,

Nous sommes désolés pour le délai de réponse qui est supérieur à notre habitude.

Vous faites preuve de beaucoup de compréhension et d'attention à l'égard de votre compagnon. Cette attitude est déjà extrêmement positive.

Effectivement, les rechutes sont fréquentes dans les sevrages. Cela simplifie les choses qu'on ne s'y attarde pas trop, il s'agit d'accepter qu'elles font partie du chemin sans qu'elles ne deviennent source de stigmatisation. Le fait de savoir quand il fait une rechute et parfois même d'être présente pour lui dans ce moment n'est pas une façon d'encourager sa consommation. C'est plutôt une preuve de votre soutien. Se sevrer pour une personne dépendante peut être comparé à apprendre à marcher pour un enfant. Lorsqu'un enfant tombe, ce n'est pas nécessaire de lui en vouloir, de le culpabiliser ou de le gronder, il s'agit, plus simplement, de l'aider à se relever, de l'accompagner dans sa reprise d'un équilibre ou parfois, de le laisser retrouver son équilibre par lui même. En étant présente pour lui, c'est ce que vous faites. C'est l'attitude la plus sage à adopter.

Chaque personne dépendante est unique et chacun vit son sevrage à sa façon. Il serait difficile pour nous de vous donner des chiffres, il y aurait de fortes chances qu'ils ne représentent en rien ce que vous vivez. Combien de rechutes arriveront avant qu'il ne soit stable est un mystère. Ce à quoi vous pouvez être sensible, en revanche, c'est si ses rechutes ont plutôt tendance à s'espacer ou à se rapprocher. Lorsqu'elles s'espacent, cela est généralement bon signe, lorsqu'elles se rapprochent, cela indique en général que le sevrage n'est pas solide.

L'addiction est considérée comme multifactorielle. Vous ne le mesurerez peut-être pas d'entrée de jeu, mais votre soutien et votre aide sur des domaines de sa vie qui n'ont rien à voir avec la drogue peuvent l'aider à renforcer son sevrage. Par exemple: l'encourager à faire du sport, à voir des amis non consommateurs, à vivre des expériences de vie sources de joie, à pratiquer une activité artistique, à bien manger... etc. Il s'agit de remplacer progressivement ce que la drogue apportait de positif par d'autres choses, dans le quotidien. En tenant compte du fait que votre compagnon a un passé très lourd, cela va effectivement prendre beaucoup de temps.

Vous pouvez l'accompagner, être une personne stable à laquelle il peut se confier, quelqu'un qui l'aide parfois à se changer les idées, quelqu'un qui le considère avec bienveillance et qui perçoit sa personne au delà de la dépendance. Cela est déjà infiniment précieux. En revanche, c'est lui qui sait ce qui l'aide et ce qui ne l'aide pas, ce qu'il se sent prêt à faire, et ce qu'il ne se sent pas prêt à faire.

Enfin, vous évoquez ce besoin que vous avez d'en parler, qui est bien légitime. Sachez que vous pouvez nous appeler et nous parler de votre situation, de vive voix, gratuitement et anonymement entre 08h et 02h, tous les jours, au 0 800 32 13 13. Des écoutants vous répondront avec bienveillance et vous permettront de recevoir des conseils, du soutien et peut-être si nécessaire, une orientation vers des centres d'aide.

Nous vous souhaitons beaucoup de courage et restons à votre disposition.