© Drogues Info Service - 20 juin 2025

Forums pour l'entourage

Aider lors de l'arrêt de consommation

Par Profil supprimé Posté le 17/03/2021 à 20h15

Bonjour,

Cela fait 1 mois que mon compagnon ne consomme plus.

Il consomme depuis plus de 15 ans et fume sa cocaine. La fréquence dépendait des moments. Il a fait plusieurs cures quand il était plus jeune mais uniquement sous la contrainte de ses parents. Cela n'a jamais fonctionné.

Maintenant, il a fait un sevrage en hp de 3 semaines après un an de consommation journalière. Et ça fait une semaine qu'il est rentré à la maison.

Les 1ers jours ont été une lune de miel mais là il consomme à avoir du mal à gérer sa frustration et a de plus en plus envie de consommer.

Je ne sais plus comment réagir ? J'ai beaucoup de mal à supporter sa frustration...

Comment l'aider à supporter cet état ?
En parler ? Le laisser dans son coin ? Lui proposer des activités ?

Si quelqu'un a des idées pour m'aider à le soutenir... toutes les idées sont les bienvenues.

Merci.

1 réponse

Moderateur - 18/03/2021 à 09h36

Bonjour Donna0905,

Nous vous conseillons d'en parler et d'essayer de lui/vous trouver des activités pour qu'il se change les idées et moins y penser. C'est une phase difficile mais qui va passer.

Les conseils, lorsque quelqu'un a un "craving" (une envie forte de consommer) c'est d'accepter cette envie plutôt que de lutter contre dans le sens de la laisser couler à travers soi. Et aussi dès que cela arrive de s'attacher à faire autre chose, quelque chose qui va faire diversion à l'envie de consommer. Normalement cela aide à faire passer l'envie plus vite. L'inactivité et la passivité sont un peu des ennemis dans ces situations

parce qu'elles laissent le champ libre au fait d'y penser et de se sentir frustré.

Il peut aussi y avoir des facteurs extérieurs qui exacerbent l'envie de consommer. Par exemple la proximité d'un dealer ou d'une personne avec laquelle il sait qu'il pourrait consommer facilement. Ou encore le fait d'avoir encore avec soi du matériel de consommation ou même un dernier pochon de drogue."Faire le ménage" pourrait être une bonne idée : effacer les coordonnées de certaines personnes et refuser de leur répondre, jeter tout ce qui est lié à la consommation, etc. S'il avait l'habitude de consommer "en soirée", celles-ci sont à proscrire pour le moment car cela recréerait un cadre propice et très tentateur pour lui.

Mais son état de frustration est aussi alimenté par la phase de morosité inévitable qu'il traverse actuellement. C'est un contrecoup du sevrage qui est particulièrement marqué et dur à vivre lorsqu'on a pris de la cocaïne. C'est heureusement passager mais c'est vraiment une zone de danger pour la rechute. Ce qui peut le sortir de là plus vite c'est vraiment de retrouver des activités et moments "plaisir". Alors, même s'il n'en n'a pas trop envie au début nous vous conseillons vraiment de l'encourager à s'occuper (les mains, l'esprit) plutôt que de s'enfermer dans une certaine morosité/déprime.

Ce que vous ne dites pas et qu'il serait intéressant de savoir c'est s'il a un suivi en ambulatoire après sa sortie de cure. C'est important d'en avoir un car cela permet d'avoir un interlocuteur qualifié avec lequel il peut parler et trouver les moyens de mieux traverser cette période. S'il n'a pas un tel accompagnement nous lui recommandons d'en mettre un en place. Pour cela il peut par exemple contacter un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) dont les consultations sont gratuites. Si un accompagnement avec un professionnel peut se mettre en place et qu'une bonne relation s'installe cela sera un vrai "plus" pour lui.

Cordialement,

le modérateur.