© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

L’H

Par Profil supprimé Postée le 07/08/2021 23:43

> Bonjour à tous, mon copain prends de l’H depuis au moins 4/5 ans, je suis avec depuis presque 6 mois c’est tout frais, je l’ai appris malgré moi 3 semaines après m’être mise avec lui, ça m’a dégoûter et depuis c’est toujours pareil je n’arrive pas à comprendre comment on peut continuer cette merde quand on dit qu’on veut arrêter, il n’arrête pas de me mentir je retrouve toujours ses papiers d’aluminium degueulasse dans sa voiture, et j’ai même jeter dans les wc sa merde, ce qui a mener à une dispute forte et ma tentative de suicide, depuis plusieurs mois je ne dors plus mon cerveau va exploser ma santé mentale est au plus bas, malgré qu’il est diminuer x100 sa consommation depuis qu’il est avec moi je n’arrive pas à accepter mais je l’aime je ne me vois pas sans lui mais je ne veux pas une vie pareil je ne sais pas quoi faire …

Mise en ligne le 10/08/2021

Bonjour,

Votre copain consomme de l'H et cela vous met en grande détresse, à tel point que vous n'en dormez plus et avez tenté de mettre fin à vos jours suite à une dispute concernant sa consommation. Vous êtes partagée car d'un coté vous l'aimez et de l'autre vous ne voulez pas d'une vie où cette consommation prend beaucoup de place. Vous ne comprenez pas comment l'homme que vous aimez peut continuer à consommer et cela vous dégoute.

Vous ne nommez pas le produit que votre copain consomme, nous imaginons qu'il s'agit d'héroïne ou peut être aussi de haschich qui est de la résine de cannabis.

La consommation d'héroine entraine une dépendance physique et psychique qui fait que l'arrêt peut être difficile et nécessite l'aide de professionnels. De même l'arrêt du cannabis entraine des symptômes (irritabilité, insomnies, transpiration excessive....) qui peuvent également constituer un frein à l'arrêt. Pour votre information vous trouverez en fin de réponse des liens vers les fiches de ces 2 produits.

Dans tous les cas, nous entendons que votre copain a diminué sa consommation depuis qu'il est avec vous, ce qui peut indiquer qu'il se questionne sur les bienfaits pour lui de ce produit et que, si la balance avantages/inconvénients bascule vers le coté inconvénients, il pourrait être prêt à envisager une démarche de soins.

Quelque soit le produit consommé , il faut que vous sachiez que lui seul peut décider de travailler ou non sur un arrêt ou une réduction de consommation. Vous n'avez malheureusement pas le pouvoir de décider pour lui car ce produit qu'il consomme a très certainement une fonction pour lui : cela peut être l'apaisement , l'oubli de soucis ou de traumatismes ....de multiples raisons que lui seul connait.

Par conséquent, vous ne pouvez que l'encourager à se faire aider si il en ressent le besoin et, dans le cas contraire, vous ne pouvez que maintenir le dialogue avec lui et lui exprimer vos ressentis . Il nous semble important de vous inviter à penser à vous , à prendre soin de vous et à éviter de focaliser toute votre attention sur votre copain. Vous avez, vous aussi, votre vie à mener et même si cela vous est difficile à envisager, pensez à vous détendre au travers d'activités qui vous font plaisir.

Si votre copain est prêt à se faire aider, il peut être accueilli de manière bienveillante et non jugeante dans un centre de soin d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Des professionnels spécialement formés en addictologie (médecins, infirmier(e)s, psychologues...) l'accueilleront sur rendez vous , les consultations sont gratuites et confidentielles. Il existe même des Consultations Jeune Consommateur pour les usagers de 12 à 25 ans (CJC). En tant que proche, vous pouvez vous aussi être accueillie, indépendamment de lui et de sa décision , pour être aidée et soutenue face à cette situation qui vous pèse et vous met en grande difficulté puisque vous nous expliquez que votre cerveau va exploser et que votre santé mentale est au plus bas.

Nous vous joignons en fin de réponse des adresses de CSAPA au plus proche de votre domicile

Notre service reste bien sûr disponible si vous souhaitez échanger plus amplement sur les difficultés traversées. Nos écoutants sonts joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe) ou 01 70 23 13 13 (appel depuis un portable au coût d'un appel ordinaire) ainsi que par tchat depuis notre site internet.

Bien cordialement,

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

---

Association Sauvegarde CSAPA

8/10 rue du 4 septembre
47000 AGEN

Tél : 05 53 48 15 80
Site web : www.sauvegarde47.fr/fr/1/43/50/Le-CSAPA.html
Secrétariat : Du lundi au vendredi 9h/12h et 14h/16h30 sauf les lundi et mercredi après-midi
Accueil du public : Lundi : 9h/12h30 et 16h30 /18h - du Mardi au vendredi : 9h/12h30 et 14h/17h

Consultat° jeunes consommateurs : A Agen, 49 rue des Cornières, sur RDV, du lundi au jeudi. A Villeneuve/Lot : Espace de santé des Haras Place des droits de l'homme, sur RDV mercredi et vendredi. Courriel : cjc@sauve-garde.fr
Substitution : Délivrance de méthadone sur rendez-vous aux horaires d'ouverture du CSAPA
Service de prévention : Sensibilisation des jeunes aux conduites addictives. Contact : cjc@sauve-garde.fr

Voir la fiche détaillée

CSAPA d'AGEN-Association Addictions France 47

8 Rue Jean-Baptiste Pérès
47000 AGEN

Tél : 05 53 66 47 66
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-dagen
Accueil du public : Lundi : 9h-18h et Mardi : 9h-19h, Mercredi : 9h-17h, Jeudi : 8h30-18h, Vendredi : 8h30-12h30/13h-17h
Secrétariat : Lundi 9h-12h/13h-16h30. Mardi 9h-18h. Mercredi 9h-17h. Jeudi 8h30-16h30. Vendredi 9h-12h/13h30-17h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Fiche sur l'héroïne