© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Besoin de conseils pour aider mon copain

Par SoBen74 Posté le 21/11/2023 à 12h34

Bonjour,

Je ne sais pas trop vers qui me tourner pour m'aider et avoir des conseils. Je suis avec un homme, toxicomane depuis 8 ans je crois, il m'a avoué sa consommation d'Héroïne au bout de 5 mois de relation (ça va faire 9 mois que nous sommes ensemble). Il a fait un sevrage et a tenu 3 mois et demi environ sans consommer et sans produits de substitution. Il a entamé un suivi avec un hypnothérapeute. Il a repassé son code et son permis aussi (annulation de permis à cause de ça). Il a jugement en cours par rapport à ça. Pour résumé l'histoire.
Je l'ai pris sur le fait il y a quelques jours, il m'a avoué alors avoir re consommé deux fois début novembre et une fois la quand je l'ai surpris (c'était jeudi soir dernier). Il m'a dit qu'il comptait me le dire ce weekend (j'avoue ne pas savoir si je dois le croire ou pas).
Ce matin, je vois dans son sac du papier aluminium qui dépasse, je sais qu'il utilise le papier aluminium pour faire fondre l'héroïne je crois. Du coup je me demande s'il a pas repris sa consommation tout court comme avant ou presque. Surtout que je le trouve assez somnolent/fatigué ces derniers jours, il a moins d'appétit ou il a des fringales, il boit moins d'alcool aussi (ce sont des "symptômes" qu'il avait quand il consommait au début de notre relation, alors je sais pas si je dois l'assimiler ou pas a sa consommation d'Héroïne ou pas... il était pas mal déprimé aussi ces dernières semaines... Alors je sais pas trop quoi penser...).
Il doit effectuer un test urinaire de stupéfiants en fin de semaine pour donner au juge, la semaine dernière il refusait catégoriquement (bon maintenant je me doute bien pourquoi). Il doit demander au médecin aussi jeudi en plus de son ordonnance pour le test urinaire, un produit de substitution (son médecin généraliste connaît bien son problème). J'attends de voir s'il va le faire ou pas, s'il refuse je pense que ça sera une "preuve" qu'il a repris sa consommation plus que ce qu'il veut bien me dire.
Bref. Ces derniers mois, j'ai beaucoup pris sur moi, je l'ai aidé sur tout ce que je pouvais l'aider.... Ça n'a pas été facile, car il déprimait beaucoup, buvait aussi beaucoup d'alcool parfois, il était très impatient (surtout avec ma fille), il pouvait avoir des paroles très blessantes/méchantes envers moi ou ma fille etc. Il était plus vraiment lui-même ces derniers mois. Y avait un mieux ces dernières semaines mais bon s'il a repris sa consommation d'Héroïne c'est pas forcément une bonne nouvelle.... Bref moi je sens que ça commence à me peser tout ça, a être très/trop lourd pour moi, moralement ça commence à être difficile, et mon corps commence à me faire comprendre que je tire trop sur la corde.... Je ressens beaucoup de colère, de tristesse et j'avoue être déçu aussi par moment.... J'ai perdu également quelques kilos ces dernières semaines, je suis déjà pas très épaisse déjà de base, faudrait pas que je perde plus... Mais je l'aime et j'aimerais tellement l'aider, il a vécu des choses terribles et je ne me vois pas l'abandonner la je sais qu'il replongera sûrement, j'ai peur qu'il fasse une connerie même...
Bref, j'ai besoin de conseils.

Je ne sais pas comment réagir, comment me protéger (ma fille et moi) de tout ça, quelle serait la meilleure attitude a avoir pour pas l'enfoncer mais au contraire l'aider ?

Comment savoir s'il a vraiment repris sa consommation, je voudrais pas l'accuser à tort non plus mais bon j'ai

des doutes quand même sur ce qu'il me dit (et me dit pas) etc. Mais qu'est ce qui pourrait bien expliquer son n qu'il se promène avec un rouleau d'aluminium dans son sac? Comment expliquer sinon le reste aussi (somnolence, perte d'appétit ou fringales etc).
Comment aborder le sujet avec lui ? Comment être sûr qu'il me dit ou me diras la vérité ?

Quelle serait la meilleure approche ?
Comment l'aider sans couler avec lui ?

1 réponse

Pepite - 22/11/2023 à 14h16

Bonjour,

Vous commencez par "Je ne sais pas trop vers qui me tourner pour m'aider et avoir des conseils."

Il serait judicieux que vous en discutiez avec un professionnel. Ici vous avez également une ligne d'écoute.

Votre relation a neuf mois et vous en faites déjà un récit bien sombre avec des conséquences directes sur un enfant qui est votre fille. Je ne connais pas son âge.
En outre, le malheur de cet homme provoqué par ses addictions retentit sur vous, sur votre santé physique et mentale.
Pourquoi vivre cela ?

Vous dites l'aimer. Qu'est-ce que l'amour ? Comment voyez vous une relation avec un autre, un homme ? Qu'attendez vous du couple ?

Vous souhaitez l'aider. En quoi êtes vous compétente pour lui apporter cette aide ? Comment voyez-vous votre support ?

Prenez soin de vous, c'est le plus important.

Pépite