© Drogues Info Service - 11 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Aider ma compagne

Par OaSiS-27 Postée le 03/12/2023 12:29

> Bonjour, Ma compagne est dépendante du crack depuis 1 an et demi, le 21 août elle rentre en hospitalisation 1 semaine à tours pour un sevrage. Suite à cette semaine elle rejoint le courbat pour deux mois , elle rentre donc le 28 août au courbat pour deux mois de cure . Elle devait donc sortir le 27 octobre pour une éventuelle retour au domicile, mais le psychologue lui a donner son aval pour qu'elle rentre le 20 octobre pour qu'elle puisse avoir 1 semaine de vacance avec sa fille. Et oui madame a une fille de 4 ans pleins de vie, qui donne beaucoup de positif pour que sa maman se sente bien. Depuis le 20 octobre ma compagne est de retour au domicile après 2 mois d'absence, depuis ce retour elle me préserve beaucoup et me cache quand elle a des faiblesses. Et oui il y a des faiblesses comme cette nuit a 2h22 madame m'écris sur un cahier en me disant « je n'arrive pas à trouver sommeil, à cette heure précise je sais pourquoi. Vais je souffrir comme ça toute ma vie ? Pourquoi cette nuit ? Je cherches à comprendre la cause…. » Je suis dans la crainte qu'elle replonge , parce que je ne peux plus me permettre de la voir souffrir comme elle a pu souffrir, d'être aussi triste , aussi faible , aussi mal , un changement de comportement d'elle même…. Je ne pourrais pas la revoir souffrir . Comment l'aider quand elle n'est pas bien ? Comment l'aider quand elle a des faiblesses ? A part attendre que ça passe ?

Mise en ligne le 05/12/2023

Bonjour,

Nous saluons jusqu'ici le parcours de votre compagne qui a pu se mobiliser pour trouver une aide concernant ses consommations.

Nous comprenons bien vos inquiétudes sur les moments de fragilités qu'elle peut traverser et la crainte d'une rechute que cela peut provoquer chez vous. Vos inquiétudes sont bien-sûr légitimes, nous imaginons que l'accompagner dans son parcours de soin et de vie a du s'avérer difficile également pour vous.

Il est tout à fait courant et normal que d'anciens consommateurs de crack, drogue très addictive, puissent ressentir des périodes de craving (envies très fortes de reconsommer). Il leur faut également parfois du temps pour réapprendre à gérer leur "émotions négatives" sans le produit. Votre présence et votre soutien sont bien-sûr très importants, mais le fait qu'elle puisse gérer différemment ses phases de fragilités sera d'autant plus efficient si elle se tourne vers l'aide de professionnels.

Nous pensons notamment à des structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Nous ne savons pas si elle y est actuellement accompagnée. Si ce n'est pas le cas cela peut être un lieu ressource tout à fait adapté pour consolider son arrêt et lui donner des outils individuels pour gérer ses fragilités. Ces structures peuvent l'accueillir pour des consultations individuelles, dans un cadre confidentiel et gratuit. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier, qui peuvent l'accompagner sans jugement.

Si cette piste vous parait pertinente, nous vous joignons en bas de réponse un lien pour effectuer une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique.

Les CSAPA ont également pour mission de pouvoir conseiller et soutenir l'entourage. Il vous est ainsi tout à fait possible de les solliciter également pour être "aidé à l'aider".

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation ou pour une orientation affinée, n'hésitez pas à solliciter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à Minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service