Vos questions / nos réponses

Comment aider mon conjoint

Par Petitponey Postée le 17/07/2025 06:20

> Bonjour , Mon conjoint avec qui je suis séparée provisoirement se drogue en plus d'être alcoolique . Il m'a avoué prendre de l'héroïne , et de la méthadone (hors parcours médical) Il m'a dit qu'il n'arrivait pas à arrêter , il ne souhaite pas se faire aider par un professionnel . Je suis démuni , j'ai très peur . De l'overdose . Il a perdu plus de 20 kg , sa peau présente des plaies du au fait qu'il a des demaigaisons. Il est méconnaissable. Il est sous l'emprise de l'héroïne depuis 2 ans. Il s'est confié à moi après m'avoir caché cela longtemps . J'ai l'impression d'être face à son suicide . Comment le sortir de la ?

Mise en ligne le 23/07/2025

Bonjour,

Nous tenons à nous excuser pour le délai de réponse. Nous faisons face à un très grand nombre de sollicitations.

Nous comprenons votre détresse ainsi que les difficultés de votre proche à arrêter seul l'héroïne.

Il est tout à fait normal de vous sentir démunie. L'addiction est un phénomène très complexe, sur lequel l'entourage n'a que très peu de prise.

Il vous est possible d'encourager votre proche à se faire aider, ou à en parler à des personnes confrontées à la même chose que lui. Cependant, il n'est pas possible de le "sortir de là". Cela vous mettrait un trop gros poids sur les épaules, qui pourrait vous fragiliser (physiquement et psychologiquement), et endommager votre relation... Sans que lui ne parvienne pour autant à se détacher des drogues de manière durable.

Il est important que votre proche puisse s'appuyer sur d'autres ressources que vous, alors que vous traversez ensemble une période compliquée. Vous pouvez lui conseiller de nous contacter, afin de faire le point sur où il en est, et sur les outils qui pourraient lui convenir. Vous pouvez également lui proposer de participer à nos forums, où il pourrait bénéficier de l'aide des internautes qui comme lui, tentent de s'extraire de leurs consommations sans être encore prêts à se tourner vers des professionnels.

Nous ajoutons en bas de page des coordonnées de lieux de soins proposant un suivi à l'entourage, sans jugement et gratuitement (car tout est pris en charge par la Sécurité Sociale). Si votre proche ne souhaite pas être épaulé, vous, vous pouvez l'être. Cela vous permettrait de vous sentir plus outillée et soutenue dans cette période difficile.

Par ailleurs, vous pouvez vous rapprocher de groupes de parole destinés à l'entourage, tels que Nar-Anon. Cela pourrait vous faire du bien d'échanger avec des personnes qui traversent des choses similaires.

Nous glissons également en fin de réponse l'article de notre site internet consacré à la posture de l'entourage. Ces éléments pourront nourrir votre réfléxion.

Nous espérons avoir pu vous apporter quelques pistes concrètes pour mieux naviguer dans cette situation compliquée.

N'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe pour poursuivre cet échange. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), ou par tchat à partir de 14h.

Nous vous envoyons tous nos encouragements.

Bien cordialement.

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

---

CSAPA des Etoiles - Association Addictions France

Montée de Cras - Place du Coteau
69700 GIVORS

Tél : 04 72 49 23 77
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi 8h30 à 12h et de 13h à 17h, Mardi 8h30 à 12h et de 13h à 18h, Mercredi 8h30 à 12h et de 13h à 16h30, jeudi de 8h30 à 12h et 13h à 17h et certains Vendredi de 8h30 à 12h
Accueil du public : Lundi 9h à 12h et de 13h à 17h, Mardi 9h à 12h et de 13h à 18h, Mercredi 9h à 12h et de 13h à 16h30, jeudi de 9h à 12h et 13h à 17h et certains Vendredi de 9h à 12h
Consultat° jeunes consommateurs : Entretiens proposés les mercredi mais d'autres rendez-vous peuvent être proposés

Voir la fiche détaillée

CSAPA LYADE - VENISSIEUX

19 rue Victor Hugo
69200 VENISSIEUX

Tél : 04 78 67 33 33
Site web : urlr.me/KBsc9
Secrétariat : Mardi de 11h à 16h, mercredi de 13h30 à 15h30, jeudi de 9h à 17h30 et le vendredi 9h à 17h
Accueil du public : Mardi de 9h à 16h, jeudi de 9h à 17h30 et vendredi de 9h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 13h à 18h Mercredi de 10h à 18h30

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Nar-anon
- Comment aider un proche ?