

Vos questions / nos réponses

Mon conjoint a rechuter va t il réussir à s'en sortir ?

Par [Mimi_mimi](#) Postée le 28/09/2025 18:28

Bonsoir, Cela fait 3 ans que je suis avec mon conjoint qui au début de notre relation consommait de l'héroïne (je l'ai vite découvert à cause de son comportement qui m'avait mis des doutes jusqu'au jour où je le prenne en flagrant délit) il a par la suite réussi à arrêter en mettant en place un traitement à la méthadone puis quelques mois plus tard je découvre qu'il prend de la cocaine en plus de sa méthadone... À partir de ce moment j'ai perdu toute confiance en lui, il me mentait, je le fliquais en permanence par peur qu'il consomme, j'ai même arrêté toute activité personnelle pour rester à le surveiller à la maison, je me suis oubliée pour lui, pour l'aider, pour ne plus qu'il consomme.. bref nous avons vécu une période très difficile pendant 1 an et demi. Au mois de mai, il a décidé de tout arrêté, conso, traitement à la méthadone etc jusqu'à début septembre il a tenu, aucune conso juste une nouvelle addiction au tramadol... qui me dérange beaucoup moins que la drogue. Et puis début septembre il part travailler une journée avec un toxicomane et là le drame, il a consommé de l'héroïne avec lui cette journée là et puis par la suite j'ai trouvé des messages où il lui commandait plusieurs grammes qu'il a eu et consommé toute cette semaine. Il me l'a avoué et me dit avoir consommé coke + hero pour pas que je le crame directement. Je ne sais plus quoi faire, je suis désespérée, je tombe de 1000 étages je pensais qu'il s'était vraiment sortie de tout ça. J'ai tellement peur de revivre ce que j'ai vécu au début de notre relation, je ne me vois pas resubir tout ça, repartir à 0 je ne le supporterais pas. Pensez-vous qu'il peut se arrêter ? J'ai l'impression d'être retombée en enfer. Merci pour vos retours.

Mise en ligne le 30/09/2025

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre détresse et à vos questionnements face à la reprise de consommation de votre conjoint. Vous avez mis votre vie entre parenthèse pour le surveiller et l'aider jusqu'à présent. Cela a dû vous épuiser et vous fragiliser émotionnellement.

Aider une personne dépendante amène bien souvent l'entourage à des sacrifices et de l'hypervigilance et surtout l'oubli de soi et de ses besoins. Il nous semble important que vous puissiez vous ressourcer et prendre soin de vous. Vous ne pouvez malheureusement pas décider à la place de votre conjoint. Lui seul est en mesure d'agir sur sa consommation et de déterminer s'il souhaite arrêter ou non. Vous pouvez ouvrir le

dialogue avec lui, essayer de comprendre quelles sont les fonctions positives pour lui des substances qu'il consomme, vous pouvez le soutenir mais vous ne pouvez pas faire le travail à sa place.

Sachez aussi que, dans un parcours de sevrage, les rechutes font partie du processus. Cela ne veut pas dire que votre conjoint n'est pas capable d'arrêter. S'il a réussi à stopper sa consommation pendant plusieurs mois, c'est un signe encourageant qui montre qu'il peut, quand il sera prêt, reprendre un chemin vers l'arrêt.

Nous ignorons s'il dispose actuellement d'un suivi régulier en addictologie. Nous l'invitons à entreprendre ce type de suivi, à la fois médical et psychologique et ce, même s'il y a des rechutes car comme nous vous l'avons indiqué, elles font partie du processus et les équipes soignantes le savent bien.

Savoir que votre conjoint est pris en charge pourrait vous permettre de prendre du recul et de relâcher cette pression que vous mettez sur vos épaules. De plus, ce suivi pourrait le stabiliser car, par exemple, il est déconseillé d'arrêter la méthadone brutalement, cela nécessite un sevrage encadré.

Nous vous avons joint en bas de cette réponse un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet. Avec l'aide du moteur de recherche, votre conjoint pourra trouver la structure la plus adaptée à ses objectifs, qu'il choisisse de se faire aider en ambulatoire (sous forme de rendez-vous réguliers) ou en résidentiel (sous forme de sevrage hospitalier).

Les CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) reçoivent aussi l'entourage de personnes dépendantes. Vous pouvez tout à fait les solliciter pour de l'écoute, de l'aide et du soutien. Des équipes pluridisciplinaires spécialisées en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues, travailleurs sociaux) vous accueilleront de manière bienveillante et confidentielle, sur rendez-vous. L'accueil est non payant (pris en charge 100% par la Sécurité Sociale).

Vous pouvez pour trouver la structure proche de votre domicile, utiliser le lien "adresses utiles" également, il suffit de notifier "soutien individuel usager ou entourage" dans le moteur de recherche.

Pour information, nous vous avons glissé quelques articles issus de notre site internet ainsi qu'un lien vers notre forum de discussion. Echanger avec des personnes vivant des situations similaires peut être réconfortant et aider à se sentir moins isolée.

Si vous ressentez le besoin d'échanger plus amplement, n'hésitez pas à joindre nos écoutants. Ils sont disponibles 7j/7 de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat depuis notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le weekend.

Avec tout notre soutien,

Bien cordialement,

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)

Autres liens :

- [Forums Drogues info service](#)
- [comment savoir si sa consommation est problématique](#)
- [comment aider un proche](#)
- [il ne veut pas arrêter, que faire](#)
- [il a repris sa consommation](#)
- [se faire aider](#)