

Vos questions / nos réponses

Venir en aide

Par [Poca01](#) Postée le 10/02/2026 00:49

Comment venir en aide a un homme qu on aime mais qui ne s en sors pas .. avec la cocaïne .. il m a accusé de pas l aider mais j ai plus de peur de lui qu autre une fois qu il passe la porte de l état second je le perd totalement je ne sais meme si ce qu'il dit est vrai il est tellement persuasif que je fini par m en vouloir de pas toujours le croire.

Mise en ligne le 11/02/2026

Bonjour,

Nous avons regroupé vos 3 questions en une seule réponse ci-après.

Nous sommes sensibles à votre détresse face au comportement de votre compagnon qui génère de la peur en vous. Vous identifiez quand il est dans un état second et cela vous trouble au point que vous perdez toute votre confiance en vous.

La cocaïne est une substance stimulante et les effets qui sont recherchés par les consommateurs sont justement cette sensation de "toute puissance" et de confiance en soi. Votre compagnon consomme sans doute pour des raisons qui lui sont personnelles. La recherche d'une fonction positive dans le produit peut lui donner l'impression de se sentir mieux dans sa vie, d'avoir plus de confiance en lui, plus de résistance à la fatigue, au stress....

Toutefois cette consommation a des contreparties négatives car la cocaïne est une substance très addictive qui induit ce que l'on appelle de "craving" qui est l'envie irrépressible de consommer. De plus cette hyperstimulation fatigue l'organisme et lorsque la personne n'est plus sous l'effet du produit, elle va connaître les symptômes de ce que l'on appelle "la descente" qui se caractérise par une humeur dépressive, de l'irritabilité...

A titre informatif vous trouverez tous ces détails dans notre fiche "cocaïne" que nous vous joignons ci-après.

Vous n'êtes en rien responsable de la consommation de l'homme que vous aimez. Lui seul peut décider d'aller ou non vers un changement dans ses habitudes de consommation. Pour l'instant, vous semblez subir son comportement et vous en culpabiliser. Même s'il est très persuasif dans ses paroles à votre égard, vous avez le droit de mettre vos limites à ce qui est acceptable ou non pour vous-même.

Vous pouvez le soutenir dans ses démarches vers un arrêt ou une réduction de consommation mais vous ne pouvez pas faire les choses à sa place. Seule sa motivation pourra lui permettre de changer les choses et d'entreprendre les démarches nécessaires pour cela. Bien souvent la motivation au changement peut apparaître lorsque les inconvénients de la consommation sont plus importants que les avantages escomptés. Et lui seul sera en mesure de déterminer cela.

Nous vous invitons à prendre soin de vous et à vous faire aider dans ce passage difficile. Cette aide est possible dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) où des équipes pluridisciplinaires (médecins, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux...) spécifiquement formées en addictologie pourront vous recevoir de manière confidentielle pour du soutien psychologique, de l'information, de l'aide au dialogue avec votre conjoint. Un espace de parole bienveillant rien que pour vous pourra vous permettre de vous sentir moins seule, d'avoir moins peur et de pouvoir prendre du recul face à cet homme que vous aimez.

Bien sûr, dès lors qu'il sera prêt, votre conjoint pourra lui aussi bénéficier d'aide au sevrage dans un CSAPA, indépendamment de vous.

L'accueil en CSAPA est confidentiel et non payant et se fait sur rendez-vous. Comme nous ne connaissons pas votre ville/département, nous vous joignons un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet. Grâce au moteur de recherche, vous pourrez trouver le centre de soins le plus proche de votre domicile. N'hésitez pas à prendre contact pour des informations et/ou un rendez-vous.

Nous vous glissons également ci-après quelques articles issus de notre site internet pour vous aider au dialogue avec votre compagnon ainsi qu'un lien vers notre forum de discussion. Echanger avec des personnes vivant des situations similaires peut permettre de se sentir moins isolée.

Pour de l'écoute, du soutien ou toute autre question, vous pouvez joindre nos écouteurs 7j/7 de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat, depuis notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tout notre soutien dans vos démarches pour prendre soin de vous,

Bien cordialement,

En savoir plus :

- [Fiche sur la cocaïne](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [comment savoir si sa consommation est problématique](#)
- [il ne veut pas arrêter que faire](#)
- [comment aider un proche](#)
- [se faire aider](#)

Autres liens :

- [Forums Drogues info service](#)