© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Mon compagnon est un héroïnomane

Par Profil supprimé Postée le 07/07/2010 14:15

Bonjour,

J'ai 25 ans et je vis avec mon compagnon de 26 ans depuis près de 2 ans. Nous nous sommes connu en 2006. A l'époque, il était consommateur de cannabis et de cocaïne. Il disait qu'il avait commencé à en consommer régulièrement suite à une rupture douloureuse et qu'avant cela, il n'en prenait que lors de moments festifs.

La même année, il fut incarcéré pendant 2 ans et cessa de ce fait de consommer de la cocaïne. Jusqu'à ce jour, il n'a jamais cessé de me dire qu'il n'y était pour rien et qu'on l'avait enfermé injustement.

Au terme de son incarcération, nous nous sommes installé ensemble. Puis 9 mois plus tard, il fut de nouveau emprisonné durant 6 mois pour trafic de stupéfiant. Il reconnu entièrement les faits cette fois ci, ce qui m'amène à pensé qu'il n'y était effectivement pour rien la 1ere fois.

J'ai appris qu'il vendait de l'héroïne et qu'il en consommait. Ne connaissant pas les effets et ayant toute confiance en lui à l'époque, parce que je pensais que sa 1ere expérience en milieu carceral lui avait fait comprendre certaines choses, je vous assure être tombée de haut. Je m'étais bien apperçue qu'il piquait beaucoup du nez et qu'il passait parfois des journées entière sans bouger du canapé, mais je mettais cela sur le dos de la fatigue due à son travail.

Une fois sortit de sa 2nd incarcération, il y a donc 1 an, il semblait avoir cessé tout acte irraisonnable, mais encore une fois je m'étais trompé.
En effet, il y a de cela 3 mois environ,je trouvais son comportement bizar. Il dormait beaucoup, mais n'avait pas particulièrement de somnolences cette fois. Il n'arrivait pas à se lever le matin et dormait parfois tout le week end ou bien ne bougeait pas du salon. Il ne m'aidait plus en quoi que ce soit sauf si je lui demandait de vive voix. Il avait constament un tour à faire sans réellemnt donner de précisions sur l'endroit où il allait ni qui il allait voir. Connaissant ces fréquentations, je me méfiais qu'il ne recommence à les voir alors qu'il m'avait dit avoir fait une croix sur toutes les personnes pouvant lui attirer de nouveau des problèmes.
Puis un jour, seule à la maison, je me suis demandée pourquoi, il allait aussi souvent dans la salle de bain après dîné et pourquoi il mettait autant de temps. Je me mis à fouiller. Je trouvais deux doses d'héroïne cachées.
Il mis du temps à m'avouer les faits malgré l'évidence, mais le fit.

Nous avons eu une longue discution où il ne cessait pas de pleurer. Il m'avoua que s'il ne pouvait plus retirer d'argent, c'est parce qu'il avait tout dépensé dans la drogue. Je lui demandais depuis combien de temps il en reprenais et pourquoi il ne m'en avait pas parlé dès le début, avant de devenir accro, et il me répondit que c'était par honte et de peur que je m'en aille. Il dit également

qu'il croyait pouvoir arrêté quand il le voulait sans que je ne me rende compte de rien et est entré dans l'engrenage sans même vraiment s'en appercevoir, d'après ces dire.
Je lui ai demandé pourquoi il avait recommencé à en prendre, si il avait eu des soucis dont il ne m'aurait pas parlé ou si j'avais pu être la cause de sa rechutte, mais il me dit qu'il l'avait fait sans raisons évidente, juste parce qu'il n'avait pas réfléchit ni pensé aux conséquences. De là, je lui ai dit de ne plus hésiter à m'en parlé si ça devait se reproduire, que j'étais là pour l'aider s'il le voulait.

De ce moment là, on se mit d'accord. Je gardais sa carte bleu, l'appalelais régulièrement la journée, ne le quittais pas d'une semelle quand j'étais avec lui et il ne devait pas s'enfermé quelque part dans la maison.
Cela porta ses fruits. Il fit un manque et se mit à transpirer sans pouvoir bouger, à dormir encore plus et à vomir.

Quand il allait mieux et qu'il avait les idées un peu plus claires, je lui demandait alors s'il voulait vraiment arrêter, s'il voulait que je l'aide à y arriver et il me répondit que oui.
Nous nous sommes alors rendu chez un addictoloque 5 jours plus tard. Il n'avait plus touché à l'héroïne durant ce petit temps.
On lui prescrit de l'atarax et des efféralgans.

3 semaines plus tard, je me rendait compte qu'il n'en avait pris que 2 fois et le questionnais.Il prétexta que ca n'avait aucun effet et qu'il sentait qu'il pouvait arrêté sans ca et uniquement avec mon soutien. Je lui demandais de continuer malgré tout et il le fit.

Une semaine plus tard, soit un peu plus d'un mois après le début de son sevrage, il se rendit chez son frère et sa belle soeur installés à la rochelle pour faire la connaissance de son neveu. Voyant qu'il continuait son traitement et qu'il maintenait ces efforts, je lui rendais sa carte bleue pour l'occasion et ne la lui reclamait pas quand à son retour.
Je crois que c'est là que j'ai fait une erreur. 3 jours après son retour, il recommença à avoir un comportement suspect. Je le questionnais, lui rappelais qu'il devait me parlé si il sentait arriver la rechutte, mais il me répondit que tout allait bien et que je devais lui faire confiance.

Quelques jours après, mes doutes percistaient et les choses étaient de plus en plus flagrantes. Comme je me doutais qu'il me mentirait, j'ai attendu le moment où il se trahirait seul.
Ce jour arriva. Je finit par trouver la trace d'un traie sur le rebord de la baignoir et un sachet jeté dans la poubelle de la salle de bain.
Je le mettais devant l'évidence encore une fois, mais cette fois ci, il tenta de nier jusqu'à essayer de me faire douter et croire que j'imaginais des choses. Il agissait comme si je l'avais déçu et accusé à tord. Je restais cependant sur ma position et finit par lui faire reconnaitre qu'il en reprenait.
Je n'ai pas compris pourquoi il avait nié au point de vouloir me faire douter de moi même alors que tout ce que je voulais, c'était l'aider à ce sortir de cette dépendance pour qu'il cesse de se détruire et qu'on puisse avoir une vie de couple normal.
J'ai adopté alors un autre comportemnt. Je lui demandais ce qui pourrait le motiver à arrêté, il répondit que c'était la peur de me perdre et qu'il était conscient du mal et de la peine qu'il fesait, que si il n'arrêtait pas, je finirais par le quitter et qu'il s'enfoncerait encore plus, qu'il n'aurait plus la volontée d'arrêter. Il me dit s'en vouloir de me voir essayer de l'aider et de toujours finir par faire les choses dans mon dos. Je lui laissais de nouveau une chance.
On recommença à instaurer les mêmes règles que la première fois. De nouveau il fit un manque. De nouveau il alla voir l'addictologue.
Seulement l'après-midi même du jour où il avait eu son rendez-vous avec la psychologue du centre, je le trouvais dans la cuisine le nez sur un carnet en train de "sniffer" de l'héroïne. Même là, il me dit que ce n'était pas ce que je pensais.

Il se l'était procuré le matin même au centre d'addictologie où il avait rencontré un jeune en suivi là bas et qui lui en avait donné sans rien demander en échange d'après ces dires. Connaissant ses antécédents carcéraux, j'ai un doute sur la gratuitée de ce "cadeau".
De là, je lui ais dis que s'il y retouchait avant la fin du mois de juin et qu'il me mentait encore, je le quittais.
Je lui ai également conseillé d'en parler à sa mère qui n'est au courant de rien.
Elle travail dans le social et pourrait l'aider pour les démarches s'il voulait se faire hospitaliser. Il m'a dit qu'il le ferait, mais ce ne fut jamais le cas et je n'ose pas lui en parler moi même malgré qu'elle et moi nous nous entendions très bien, car je pense que c'est à lui de le faire, pas à moi, même si je me retiens de le faire.
Cette fois, je suis allée jusqu'à l'enfermer 2 jours à la maison pour être sûre qu'il ne sortirait pas une fois le manque physique dissipé. Il m'en voulu d'avoir fait ca, mais j'avais besoin de partir l'esprit un peu tranquil et de m'assurer de le trouver en rentrant et "clean".
Le manque physique dura presque 5 jours cette fois, et les 2 premiers ont été les pires qu'il ait eu à ma connaissance.

Comme il m'avait dis qu'il n'arrêterait que s'il était à 2 doigts de me perdre, j'ai tenté le coup. Biensûr, ça n'a pas fonctionné. Il en a repris, mais cette fois, je n'est pas attendue.Dès que j'ai vu ces yeux, j'ai craqué.
Je lui ai dis que dès le lendemain, il devait partir et que je préviendrai sa mère de la situation parce que je ne voulais pas qu'il se retrouve seul.
Il a voulu partir sur le moment même et je l'en ai empêché car personne n'aurait été au courant avant le lendemain compte tenu de l'heure tardive et que je craignais qu'il lui arrive quelque chose.
Il m'accusait de vouloir lui créer des problème avec sa famille, de l'abandonner et de n'en avoir rien à faire de lui.
Il finit par se calmer, on eu de nouveau une discution où je lui dis avoir compris que seule sa volonté pouvait faire quelque chose pour lui.
Il me promis de tout cesser, de se faire mettre en arrêt maladie, de se faire prescrire un traitement et que cette fois, c'est lui qui me demanderait de l'enfermer.
J'attends toujours qu'il le face et il a pris de l'héroïne tous les jours depuis. Je prends sur moi pour ne rien dire. J'avais espéré qu'il tienne sa parole.

Aujourd'hui, je désespère de le voir
arrêter un jour. J'ai compris que je n'étais pas une raison suffisante pour qu'il cesse d'en prendre et je suis extrêmement malheureuse car je ne veux pas le quitter et pourtant je sais que si il continu, ca ne durera pas, je n'aurais pas le courage de supporter de le voir se détruire et gâcher sa vie. Il le sait,mais ignore la situation et ne supporte pas que je lui dise les choses telles qu'elles sont. Je lui ai dit que je ne pouvais pas l'obliger à arrêter, que je ferais mon possible pour qu'on ne se dispute plus à ce sujet, car c'est inutil et épuisant, mais que s'il ne réagissait pas au plus vite, il aura de plus en plus de difficultés à arrêter et que je ne sais pas si je pourrai tenir encore longtemps dans ces circonstances, que j'allais finir par partir pour me protéger car je n'ai plus le choix ni la force de me battre contre sa volonté. Que s'il avait tenté 3 fois le sevrage, c'était uniquement parce qu'à chaque fois, j'avais découvert qu'il en prenait. Mais il n'est jamais venu me voir de sa propre initiative pour me demander de l'aider à s'en sortir. Je lui ai alors dis que s'il souhaitait arrêté, je le soutiendrai de toutes mes forces, mais que je ne l'y contraindrais pas.
Cependant, je sens que j'ai besoin de prendre de la distance par rapport à tout ca pour ne pas craquer. Je fais plus de choses seule, chose que je ne faisait plus, je me refais un entourage car j'ai négligé mes amis durant tout ce temps à surveiller les faits et gestes de mon compagnon, ce qui était visiblement inutil. J'ai le sentiment de le laisser tomber, je me sens impuissante face à sa situation, je ne supporte plus de voir ses yeux en tête d'épingle et je voudrais être n'importe où ailleurs dans ces moments là ou me réveiller de ce cauchemard parce que je réalise que rien n'aura pu le persuader d'arrêter, pas même tout l'amour qu'il dit avoir pour moi, et pourtant je suis

morte de peur à l'idée de le perdre ou de le laisser seul. S'il lui arrivait quelque chose après que je l'ai quitté ou parce qu'il se sent délaissé et abandonné, je m'en voudrais toute ma vie. Je ne veux pas le quitter, je tiens beaucoup trop à lui pour ça, mais je ne supporte pas de ne pouvoir rien faire pour lui, de devoir ignorer le fait qu'il se drogue tous les jours et de ne pas le voir réagir pour reprendre sa vie en main et préserver notre couple, de ne pas le voir venir me demander de l'aide ou faire les démarches pour se faire hospitaliser.
Il refuse de se faire hospitaliser ici car l'un des infirmiés fournit occasionnellement des substences et qu'il sait que s'il y va, il pourra s'en procurer, donc que ca aura été inutil.

Mes questions sont, qu'elle attidude dois-je adopter? Y a-t-il un moyen pour qu'il comprenne qu'il faut absolument qu'il arrête de se détruire? Est-ce que je dois abandonner la partie ou me reprendre et continuer à faire mon possible pour l'aider?

Je suis consciente que mon message est long, mais je souhaitais vous donner un maximum d'informations pour que je sache quoi faire à présent.

Merci.

Mise en ligne le 09/07/2010

Bonjour,

Votre texte est un témoignage très représentatif des problèmes qui se posent habituellement dans un couple quand l'un est héroinomane (ou dépendant d'un produit quel qu'il soit), et l'autre pas.

Vous décrivez également bien le processus progressif d'entrée en dépendance, votre compagnon étant passé d'un usage occasionnel ("festif") à un usage répété "sans raison évidente" (en toute insouciance...), puis à un usage permanent par habitude et par nécéssité (entre autre pour éviter le manque).

De fait, la dépendance à l'héroine se fait de façon progressive, et elle est double : physique et psychologique. On voit dans votre récit que vous avez essayé d'aider votre compagnon sur les deux niveaux. Vous l'avez contraint au sevrage, tout en parlant beaucoup avec lui. Vous lui avez apporté un soutien permanent.

La personne amoureuse veut toujours aider l'autre, souhaitant lui apporter un soutien : ceci est normal. Le problème est que le soutien amoureux ne peut pas se confondre avec le soutien psychologique. Et, pour qu'un héroinomane puisse sortir de sa dépendance, il faut avant tout qu'il le désire et qu'il le décide, lui. La prise de conscience de la nécessité de s'en sortir se fait à un rythme qui échappe à l'autre. Il y a un palier où la personne dépendante désire arrêter, mais elle n'arrive pas à se décider... il y a des moments où la décision n'est pas très solidement motivée... Disons qu'il y a une période plus ou moins longue d'ambivalence, et qu'on ne sait jamais à l'avance quand le sevrage réussira vraiment...

Il semble que votre compagnon soit dans cette ambivalence. Il désirerait arrêter, car il comprend que, sinon, il ne pourra pas construire sa vie avec vous. Il vous aime, il essaie d'arrêter, mais, au fond de lui, il a aussi envie d'en reprendre... Par exemple, il cède quand on lui en propose... Il n'a peut-être pas mis à plat l'ensemble de ses motivations, ce qui l'aiderait à dire non aux vendeurs.

La relation que l'héroinomane instaure, petit à petit, avec son produit répond à des ressorts psychologiques inconscients, que lui-même ne comprend pas vraiment (qu'il ne pourrait comprendre que dans le cadre d'un travail psychothérapeutique de type introspectif). De plus l'arrêt est un processus où la personne doit faire réellement le deuil du produit, deuil des plaisirs et des rituels liés au produit... deuil d'une façon d'être avec

les autres aussi. C'est pourquoi les suivis psychologiques proposés par les centres de soins peuvent se référer à un travail de type introspectif, et/ou à un travail de type comportemental... L'entourage, lui, est impliqué dans le tissu des ressorts inconscients, et ne peut pas jouer le rôle de tiers que jouera un professionnel.

Votre compagnon va manifestement consulter dans un centre de soin spécialisé. Apparemment, il n'a pas envisagé de prendre un traitement de substitution, peut-être que ce serait un mode de sevrage plus adapté que le sevrage sec, il pourrait en parler avec l'addictologue. On lui propose aussi un suivi psychologique. Il semble qu'actuellement, le plus important serait qu'il adhère au suivi proposé par ce centre. Qu'il prenne conscience que seule l'aide d'un tiers neutre pourra réellement l'aider, lui, intimement, à se sortir de sa dépendance.

Si votre compagnon engageait un vrai suivi psychologique et médical dans ce centre, dans lequel vous auriez confiance, vous pourriez vous-même prendre plus de distance par rapport aux aspects concrets et quotidiens de son traitement. Par exemple être moins catastrophée s'il sniffe un rail alors qu'il vient de voir la psychologue...

A ce stade de votre parcours de vie avec lui, et à ce stade de vos réflexions, il semble que la meilleure attitude à adopter serait de l'aider de façon plus distanciée, moins impliquée dans le soin lui-même. L'aider, le soutenir : mais quand il vous le demande, sans anticipation et sans jugement. Il est important aussi que vous vous occupiez de vous (comme vous commencez à le faire). Eventuellement, vous pourriez vous aussi aller consulter un ou une psychologue pour vous aider à un meilleur positionnement dans votre couple.

Nous vous indiquons en lien l'adresse d'un lieu de soutien pour jeunes, ainsi que celle du Centre de soins spécialisé en toxicomanie d'Ajaccio. C'est peut-être là que votre compagnon est déjà allé, dans ce cas, il vous faudrait voir chacun un psychologue différent. Il y a peut-être aussi à Ajaccio des psychologues en libéral. En tout cas, vous semblez vous aussi avoir besoin d'un tiers professionnel pour vous aider par rapport à votre sentiment d'impuissance, de culpabilité, et par rapport à toute décision que vous pourriez prendre.

Bien à vous

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

CSAPA Loretto

30, avenue du Colonel Colonna d'Ornano
20090 AJACCIO

Tél : 04 95 20 38 38
Site web : www.ch-castelluccio.fr/services/addictologie
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h sauf le jeudi à 15h
Permanence téléphonique : La ligne d'information et de soutien en dehors de la ligne administrative est joignable de 8h à 20h 7j/7 (jours féries compris) au 06 08 96 05 29 (soutien des usagers en situation de crise pour et dédiée aux professionnels (médecins, pharmaciens...)
Substitution : Unité Méthadone avec présence d'un médecin, le lundi, mercredi et vendredi de 14h à 17h, et le jeudi de 9h à 12h

Voir la fiche détaillée