© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Heroine, je veux l'aider

Par Profil supprimé Postée le 23/08/2010 12:16

> Bonjour,
>
> Mon petit ami est dépendant à l'héroine depuis 3 ans, c'est un homme génial, mai^s notre relation est très difficile, je dois toujours employer les mots qu'il faut etc...il a enfin décidé d'aller dans un centre, il a eu son 1er rdv, il est très content et moi aussi. Mais je me sens désemparée, car il dit que je ne mérite pas quelqu'un comme lui, par rapport à ses réactions parfois violentes (dans les mots) etc, ,moi je veux être là, je tiens à lui, pensez vous que nous meme en tant que proche, je puisse bénéficier d'un soutien d'un psychologue de son centre? afin de mieux comprendre cmt un toxicomane réagit...et améliorer notre quotidien.
>
> Merci

Mise en ligne le 24/08/2010

Bonjour,

Bénéficier du soutien d'un proche quand on veut se libérer d'une dépendance est souvent déterminant, tout autant que d'être accompagné par des professionnels. Cependant, comme vous le constatez, il n'est pas toujours simple d'aider et d'être présent.

Il y a tout d'abord le sentiment de honte de votre ami par rapport à sa dépendance. Il pense aussi ne pas avoir assez de valeur pour être avec vous. Cela est lié à une mauvaise estime de lui-même qu'il a sans doute depuis longtemps, avant même que vous ne le rencontriez.

Il est probable aussi qu'il ressente de la culpabilité à vous faire porter le poids de ses difficultés. Vous pouvez lui dire calmement qu'il s'agit de votre choix et que vous êtes prête à l'assumer, même s'il y a des hauts et des bas.

Il y a ensuite vos propres limites et il est important pour vous d'en prendre conscience pour les accepter et pouvoir ensuite les exprimer clairement. Vous êtes sans doute, par moments, inquiète, fatiguée, découragée et/ou en colère. Ce qui est naturel et légitime.

Ne cherchez pas à refouler ces émotions sous prétexte de ne pas le blesser et d'être toujours disponible.
Ne cherchez pas à toujours "employer les mots qu'il faut". Ces mots là sonnent parfois de façon artificielle, car vous voulez être parfaite pour lui. Or, vous avez des besoins et des fragilités, tout comme lui. Il semble important de pouvoir en parler, de façon à équilibrer votre relation. De façon aussi à vous faire respecter et à

mettre un frein à sa violence verbale.

Cela lui sera bénéfique d'être confronté à quelqu'un qui lui parle de ses propres fragilités. Un être humain, comme lui, a parfois besoin de soutien. S'il sent qu'il peut vous apporter quelque chose, d'une façon et d'une autre, il croira à nouveau, petit à petit, en sa propre valeur. Et il cessera de se dévaloriser face à vous.

Vous pouvez en effet bénéficier du soutien d'un psychologue dans le centre où il va. Les centres spécialisés en toxicomanie réservent généralement un accueil pour les proches, justement parce qu'ils se sentent souvent désemparés. Vous serez aidée pour mieux comprendre "comment un toxicomane réagit", ou plutôt comment votre ami réagit. Car un toxicomane est simplement une personne en souffrance. Il ne réagit pas forcément différemment d'une autre personne qui ne se drogue pas, mais qui ressent un grand manque de confiance en elle-même.

Cherchez aussi, et peut-être même encore plus, à repérer comment vous-même réagissez, quelle place vous prenez dans le couple et pourquoi certaines de vos attitudes peuvent réveiller sa colère intérieure et lui faire penser qu'il ne vous mérite pas.

Vous pourrez par la suite peut-être envisager une thérapie de couple. Cela vous serait sans doute bénéfique si vous vous sentez prêts à vous y investir, l'un comme l'autre.

Bon courage à vous.

Bien cordialement.