

Vos questions / nos réponses

## aider son conjoint

Par [Profil supprimé](#) Postée le 30/09/2013 17:54

Bonjour, je suis en couple avec un héroïnomane de 26 ans qui consomme depuis environ 4 ans. Il a réussi à arrêter pendant un peu plus d'un an après une cure dans un centre de désintox mais a finalement replongé après une rupture amoureuse. Il repart sérieusement d'arrêter et se fait prescrire de la méthadone par son médecin, je sais qu'il a des périodes où il ne prend que de la méthadone puis recommence à "sniffer". Il vit chez sa mère avec son frère de 35 ans qui lui est également sous héroïne et ne veut pas arrêter et n'encourage pas son frère dans cette démarche bien au contraire. Cette fois mon ami souhaite arrêter sans hospitalisation ni suivis médicaux et psychologiques il refuse toute aide extérieure très énervé face à ses expériences passées avec les psy. Tous les deux on arrive à aborder le sujet quand il le souhaite lui, il a conscience que son frère est un frein à sa guérison mais il se pense capable de pouvoir le voir une fois qu'il aura arrêté pendant un peu plus d'un mois, je lui fais part de mon point de vue et il se braque. Moi j'habite loin de son cercle familial et amical, je lui ai proposé de venir arrêter chez moi avec l'aide de sa méthadone (il vient souvent pendant une semaine et il me dit que ça lui fait beaucoup de bien). Il a accepté cette solution mais me demande du temps pour qu'il prenne sa décision de venir un long moment. Est-ce une bonne solution? Comment dois-je me comporter avec lui? (contrôler ses affaires, lui faire confiance) est-ce que je dois le presser pour prendre sa décision? Est-ce dangereux pour moi? Comme lui ne veut pas d'aide extérieure est-ce que moi je peux en parler à des professionnels? Comment gérer la méthadone? Au final si il est accro à ça est-ce bien d'arrêter avec un substitut? MERCI POUR VOTRE REPONSE

---

**Mise en ligne le 02/10/2013**

Bonjour,

Il n'y a pas pour ainsi dire de bonne ou de mauvaise solution pour régler une problématique addictive. Il y a les possibilités "standards" en terme de prise en charge, puis tous les aménagements que chacun peut trouver préférables en fonction de sa situation, de sa personnalité, de ses possibilités...

Tout ou presque est donc possible et envisageable, y compris l'idée de rompre pendant un temps avec son entourage et son environnement habituels, mais à condition tout de même de garder en tête quelques éléments de réalité.

Un traitement de Méthadone va permettre à votre conjoint de ne pas être en manque d'héroïne. Ce traitement doit d'abord être initié dans un centre de soins avant de pouvoir être prescrit en médecin de ville. Le principe est de commencer par trouver le bon dosage, ni trop ni trop peu, permettant de n'avoir aucune sensation de manque. Quand ce dosage est trouvé et après une phase de stabilisation, il va s'agir petit à petit, par palliers successifs, de diminuer la posologie jusqu'à ne plus en prendre du tout. La substitution prend en charge l'aspect physique de la dépendance à l'héroïne mais ne règle pas, d'un point de vue psychologique, les raisons pour lesquelles une personne a développé une dépendance. C'est effectivement rarement sans raison personnelle que l'on recherche les effets répétés d'une drogue. Mettre complètement de côté le versant psychologique d'une addiction peut rendre difficile l'arrêt mais également le maintien de cet arrêt, les risques de rechute peuvent être plus accrus.

Le fait que votre conjoint vous demande du temps avant de mettre en oeuvre cette solution que vous avez envisagée ensemble n'est pas mauvais signe. C'est probablement important pour lui de laisser mûrir ce projet, de se l'approprier complètement, de choisir le moment où il se sentira prêt à s'engager vraiment dans une démarche d'arrêt. Cela peut avoir également l'avantage de vous laisser le temps de discuter ensemble du cadre de son séjour chez vous.

Concernant l'attitude que vous auriez à avoir, il n'y a pas là non plus vraiment de règles absolues. Chacun ne peut faire de toute façon qu'avec ce qu'il est et donc là encore avec sa personnalité, ses valeurs, ses compromis possibles mais également ses propres difficultés, ses craintes, ses ambivalences... Votre idée de vous faire épauler par des professionnels, pour être aidée à aider votre conjoint, est très pertinente. Ce sera l'occasion pour vous de faire des points réguliers sur l'évolution de la situation et d'avoir quelques repères, cela vous permettra de prendre un minimum de recul sur l'attitude de votre conjoint mais aussi sur la votre, cela aura l'avantage surtout de ne pas vous sentir seule face à cette situation et d'avoir des retours neutres et objectifs sur les points que vous amèneriez à la discussion.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées à Lyon des CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) proposant de recevoir les proches pour du soutien et des conseils. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Evidemment, notre service reste à votre disposition pour toute demande d'information, de conseil, de soutien. Nous sommes également joignables tous les jours, de 8h à 2h, par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe).

Cordialement.

---

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

---

**[CSAPA du GRIFFON - ARIA](#)**

16 rue Dedieu  
**69100 VILLEURBANNE**

**Tél :** 04 72 10 13 13

**Site web :** [www.oppelia.fr/etablissement/aria-lyon/](http://www.oppelia.fr/etablissement/aria-lyon/)

**Secrétariat :** Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, jeudi de 9h30 à 13h et de 17h30 à 19h, vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 16h

**Accueil du public :** Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, jeudi de 9h30 à 13h et de 17h30 à 19h, vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 16h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Mardi et mercredi de 14h à 18h, des rendez-vous peuvent être ponctuellement proposés en dehors de ces horaires

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA LYADE - LYON**

31, rue de l'Abondance  
**69003 LYON**

**Tél :** 04 72 84 62 00

**Site web :** [lyade.arhm.fr/index.php](http://lyade.arhm.fr/index.php)

**Secrétariat :** Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le samedi de 10h à 12h et de 16h à 18h

**Accueil du public :** Lundi de 9h à 12h30 et de 13h à 18h, mardi de 9h à 19h, mercredi de 9h à 19h, jeudi de 9h à 17h30, vendredi de 9h à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Lundi de 13h à 17h30, mardi de 16h à 19h, mercredi de 13h à 19h, jeudi de 14h à 16h, vendredi de 11h30 à 12h30 et de 14h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA de l'Hôpital de la Croix Rousse**

103 grande rue de la Croix Rousse  
**69317 LYON**

**Tél :** 04 26 73 25 90

**Site web :** [www.chu-lyon.fr/addictions](http://www.chu-lyon.fr/addictions)

**Secrétariat :** Lundi, mercredi, jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30. Mardi de 9h à 13h et le vendredi de 9h à 13h et de 13h45 à 14h30

**Accueil du public :** Lundi, mercredi, jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30. Mardi de 9h à 13h et le vendredi de 9h à 13h et de 13h45 à 14h30

**Service de prévention :** Actions hors les murs : les mercredi de chaque mois de 14h à 17h et une fois par mois en soirée accueil pour prise de produits en contexte sexuel (ChemSex) au Centre de santé sexuelle 5 rue du Griffon 69001 Lyon (et au sein du CSAPA aux horaires d'accueil)

**Autre :** Café rencontre uniquement pour les femmes le mercredi au CSAPA de 14h à 15h30

[Voir la fiche détaillée](#)