© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

besoin d'aide

Par Profil supprimé Posté le 19/03/2012 à 08h35

Bonsoir,
Mon mari est sous métha depuis trois ans maintenant, il n'a jamais retouché à l'héro depuis, ce qui est un très bon point, mais pour cela il prend tout ce qu'il peut avoir comme médoc. Son médecin les lui prescrit sans rien demander. Je comprends que pour lui ça ne doit pas être facile tous les jours, il se plaint souvent de douleur dans les reins, de faire des cauchemars, de troubles du sommeil, je suis consciente qu'il vit un vrai calvaire. Pour en venir au véritable problème c'est que cela va faire un an qu'il reste alité. il fait acte de présence pour le repas du soir, et c'est très rare que j'arrive à le faire sortir du lit. La naissance de notre enfant ne l'a pas aidé et je me retrouve seule à tout assumer. je l'ai menacé de le quitter pour le faire réagir mais en vain. Je lui ais trouver du boulot, et aux entretiens il faisait tout pour qu'on ne le prenne pas lui, mais je me disais qu'il faisait quand même l'effort d'y aller. J'arrive à un stade où je ne sais plus quoi faire pour le remuer. Il refuse toute aide, même s'il dit vouloir s'en sortir, je ne connais pas le milieu de la drogue, mais j'imagine que ça doit être très difficile de s'en sortir, et je ne pense pas être la bonne personne pour l'aider. Surtout qu'autant que physiquement que moralement je n'arrive plus à suivre. Je dois tout gérer, les enfants, la maison, le boulot... et en plus de tout ça je dois gérer ses problèmes que je n'arrive pas à comprendre. Il y a plein de détails que je ne dis pas par respect pour lui. Si je ne trouve pas de solution, je vais être obligé de le quitter pour de bon car cela me détruit et touche les enfants, mais je ne veux pas l'abandonner et encore moins le perdre. j'ai vu sur le forum que beaucoup ont réussi à tout arrêter, alors si quelqu'un pouvez me conseiller, je serai ravie d'en discuter, car mon plus grand souhait est de le voir s'en sortir. merci d'avance à ceux et celles qui auront pris le temps de me lire et de me répondre

6 réponses

Profil supprimé - 19/03/2012 à 20h11

Hello,

alors si ton mari est sous métha depuis trois ans, qu'il la prend comme il faut, etc... il ne devrait pas être dans cet état.
Les symptômes que tu décris ressemblent malheureusement à une grosse dépression. Ne plus avoir envie de rien, ne pas prendre soin de soi - même pour l'hygiène "normale" - rester dans son lit du matin au soir... Tout ça ressemble plus à une grosse dépression qu'à du manque. Passer de la drogue à la métha, certes, ce n'est pas facile, mais rien à voir avec ce que tu décris.

Je pense qu'il gagnerait à se faire soigner sérieusement, prendre un anti dépresseur - il y en a plusieurs sortes, s'il en a essayé un sans succès, ça vaut le coup d'en essayer un autre, et surtout, il faut qu'il entame une thérapie pour lutter contre ce problème en "profondeur".

On peut commencer la came comme une 'automédication" et avoir un retour de baton quand on l'arrête.
En même temps, ce qui est terrible, c'est qu'il doit bien se rendre quelque part qu'il a tout pour être heureux, et pourtant, il n'y arrive pas.
Peut être même qu'il vaudrait mieux remonter sa dose de métha, le temps qu'il aille mieux, plutôt que de baisser si ça le met dans des états pas possibles.

courage
blue

Profil supprimé - 21/03/2012 à 21h08

Salut,

Je reviens vers toi car j'ai vu que tu avais posté à plusieurs reprises.
Je voulais juste ajouter que cela ressemble vraiment à de la dépression, ou bien parce qu'il a vécu des choses très dures par le passé - peut être même des choses qu'il a en partie "oublié".
Ou alors, l'autre hypothèse, c'est que le cerveau, pour fonctionner "normalement" a besoin d'un équilibre chimique. Equilibre que l'on perturbe, parfois pour longtemps, en prenant divers substances. Du coup, le cerveau ne fonctionne plus comme avant, et certaines fonctions ont besoin d'être stimulées.

Par contre, si j'étais vous, j'irais voir un spécialiste - psychiatre spécialisé dans l'addiction, psy ou autre, ou au moins un généraliste formé par le csst du coin - ils organisent des stages, mon généraliste y va régulièrement, quelqu'un qui ait une vision globale du problème. Parce que tout est lié.
ensuite, il y a plusieurs familles d'anti-dépresseur, et l'un peut mieux fonctionner que l'autre dans son cas précis. Cela vaut donc le coup d'en essayer un pendant deux mois, s'il n'y a aucun mieux, d'en changer.
Après il ne faut pas perdre de vue que l'anti dépresseur n'est pas une solution en soi, et que pour qu'il y ait une vraie évolution, il faut un travail psy en parallèle.

voilà, j'espère t'avoir aidé un peu
bonne soirée
blue

Profil supprimé - 22/03/2012 à 12h41

Bonjour,
je te remercie de m'avoir répondu, et j'en étais arrivé aux même conclusion que toi que c'était plus dû à de la dépression qu'autre chose, mais bon c'est pas facile de comprendre tout ça. Le conseil que tu me donne pour le CSST je lui en ais déjà parlé et il est d'accord pour qu'on prenne rdv mais pour le moment je galère à les joindre ça sonne toujours occupé, car je pense que sans aide il ne pourra jamais s'en sortir. Donc nous allons faire le nécessaire pour qu'il y arrive. Car comme je l'ai dit il lui bien son traitement, mais le changement est survenu lorsque son addictologue l'a envoyé vers un généraliste et lui a passé la méthadone en gélule, du coup je me demandais si cela ne pouvait venir de cela aussi.
Encore un grand merci de m'avoir répondu

Profil supprimé - 22/03/2012 à 15h10

Salut,

Tu peux toujours envoyer un mail ou un courrier au csst pour prendre un premier rendez-vous.
Ensuite, peut être qu'il discutait bien avec son addicto et que pour lui, c'était comme une thérapie, que cela lui

manque quelque part - pourquoi il ne voit plus l'addicto ?
Et la métha mal dosée, comment dire, oui, il faut baisser et arrêter un jour, mais pas au point de n'avoir plus de vie. Je pense qu'à un certain point, quand les doses baissent, il faut y aller doucement pour ne pas risquer de mettre en balance tout ce que l'on a construit.

Après, ça dépend des gens, certains se décident et y arrivent d'un coup, parce qu'ils sont prêts !
Et souvent, les gens prennent de la drogue pour combler un profond mal être, du coup, ils ont beau arrêter la drogue, le mal être est toujours là. C'est pour cela qu'il faut prendre des médicaments, comme aide, et faire un travail sur soi en parallèle.
En plus, la dépression, c'est très insidieux, on se dit toujours que ça ira mieux demain - on a tous des hauts et des bas.

Peut être, le médecin vous le dira, qu'il faut envisager de remonter un peu la dose de métha, au moins, prendre un anti dépresseur. Du coup, il reprendra goût à la vie, se remettra à construire des choses, et pourra, lorsqu'il sera suffisamment solide, laisser tomber les médicaments.
Le csst sera plus à même de vous orienter vers des pros compétents, puisque tout semble lié : son histoire, sa conso de drogues, la substitution et la dépression.

Ce n'est pas une fatalité ! J'ai les mêmes problèmes, je viens de loin, vu les traumas que j'ai subi, et pourtant, je n'ai jamais été aussi heureuse de ma vie que ces douze dernières années.

En vous souhaitant de trouver des solutions

bluenaranja

Profil supprimé - 27/03/2012 à 14h16

Salut je suis un homme de 33 ans en couple avec enfant et qui prend de la methadone depuis longtemps, selon moi ton chum es en dépression ces clair j en ai moi même faite une quand ca faisait 2ans et demi que je prenais de la methadone , le fait quil prenne tout plein de medicament n aide pas sa cause ces certain en moin que se soit des antidépresseur, je sait ces quoi avoir le gout de rien juste se laver et se raser ces comme monter l everest mais moi les anti dépresseur mon aider aussi je voyait une aide psychosocial a caque semaine , l organisme qui lui prescrit sa methadone a certainement des intervenant pour l aider

Profil supprimé - 12/04/2012 à 17h30

Bonjour Brendalie,

Je suis le modérateur de ces forums. Je vous remercie tout d'abord d'avoir bien voulu partager avec nous ici ce qui vous arrivait. Je vois que plusieurs personnes vous ont déjà conseillé et c'est tant mieux. Je les en remercie également. Voici quelques commentaires que je peux ajouter moi-même.

Je confirme que votre mari a vraiment l'air de faire une dépression. Les conseils que vous ont donné Bluenaranja et Endgel me semblent très justes. Relisez notamment ce que vous dit "Endgel" car je crois que son message contient quelque chose de très important : il a été dépressif comme votre mari aujourd'hui mais il avait aussi {"une aide psycho-sociale chaque semaine"} et, depuis, il s'en est sorti. De son côté votre mari semble avoir "sombré" le jour où sa prise en charge est devenue, si j'ose dire, "mécanique", avec un médecin qui n'est qu'un prescripteur mais qui ne lui demande rien d'autre. Tel que je connais les centres de soins spécialisés, il est probable qu'avant ce passage de relais en médecine de ville, votre mari était sollicité par non seulement un médecin mais aussi toute une équipe derrière lui. Il y avait probablement plus d'intérêt pour sa personne qu'il n'y en a aujourd'hui. Et c'est ce qui pourrait bien expliquer la différence de comportement que

vous avez pu constater entre l'avant et l'après passage à un médecin de ville.

Je ne peux donc qu'appuyer les réponses qui vous ont été fournies : il faut revoir et renforcer la prise en charge de votre mari. Pas forcément augmenter le dosage de méthadone (vous ne décrivez pas de syndrome de manque), ni forcément qu'il change d'antidépresseur ou de médicaments (ça ce sont les médecins du centre ET votre mari qui devront réévalue la chose si nécessaire), mais déjà qu'il {{voie régulièrement - si possible une fois par semaine au moins au début - une équipe réellement soignante qui s'intéresse à son sort.}} S'ils pouvaient lui proposer des activité, lui offrir un soutien psychologique voire lui proposer une réelle prise en charge psychothérapeutique s'il en est d'accord cela serait un grand plus. Cela a des chances de le stimuler et de lui redonner progressivement confiance en lui.

De votre côté lui proposer d'aller dans un centre et l'accompagner les premières fois est sans doute ce que vous pouvez faire de mieux pour l'aider.
Pour le reste, je lis que vous devez faire face à beaucoup trop de responsabilités et que vous êtes fatiguée. Je ne peux alors que vous conseiller de ne pas essayer de vous occuper de la dépendance et des problèmes de votre mari si jamais il continuait à dire qu'il veut s'en sortir tout en ne faisant rien. Je vous conseille également de ne pas prendre en charge les tâches qui lui incombent normalement, même si vous pensez que du coup elles ne seront pas faites. Vous ne lui rendez pas service en faisant à sa place les choses qu'il devrait faire. Vous ne faites que souligner son incapacité à faire certaines choses sans doute à la portée de tout le monde. Vous n'y pensez sans doute pas ou plus, mais vraiment réévaluez toutes les actions que vous faites alors que lui pourrait les faire (surtout s'il reste au lit toute la journée).
Comme l'a dit Bluenaranja - et c'est très juste - {"ce qui est terrible, c’est qu’il doit bien se rendre (compte) quelque part qu’il a tout pour être heureux, et pourtant, il n’y arrive pas"}. En essayant de lui redonner quelques tâches de la maison, en insistant sur le fait qu'elles lui incombent vraiment et qu'il est capable de les faire, vous lui redonnez l'occasion de participer au bonheur de la maison. Mine de rien cela peut vraiment l'aider.

Globalement, s'il a besoin de votre compréhension et de votre compassion - et je crois que vous lui donnez tout à fait -, il vous faut éviter de lui faire croire d'une part que si cela ne change pas tout restera pareil, d'autre part que vous serez toujours là pour lui.
Je ne peux donc que vous encourager à remettre avant tout la priorité sur vos enfants et sur vous-mêmes. Même si les problèmes et la maladie de votre mari vous concernent forcément, vous n'avez pas le pouvoir sur ses actions pour se soigner. Dès lors vous pourriez vous épuiser des années à essayer de le changer sans résultat.
Si vous focalisez toute votre attention sur le fait qu'il doive se soigner - même si c'est bien sûr ce qu'il devrait faire - et tout votre activité à essayer de le "prendre en charge", vous prenez le risque de renforcer chez lui son état d'impuissance et de vous oublier vous-même.
Là aussi, l'aider passera pour vous par le fait de lui faire comprendre qu'il est au cœur de son problème, que ce n'est pas vous qui en détenez la clé mais bien lui. Aujourd'hui vous êtes là pour le soutenir et croire en lui et il a beaucoup de chance. Vous n'êtes cependant pas obligée de le prendre en charge au prix fort : vous avez aussi votre propre vie à mener.

Bon courage,

Cordialement,

Le modérateur.