© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Deux mois sans came

Par Profil supprimé Posté le 20/08/2012 à 10h21

Bonjour,
Voila deux ans que mon homme est retombé dans cette maladie et cette dependance qu'est l'héroine.

C'etait son vieux fantome qui etait sorti de sa vie pendant plus de 10 ans mais il avait rechute.

Voila deux mois qu'il ne touche plus rien.

traitement à la dure apres avoir vu le toubib et des ordonnances de sub qui n'avaient fait que le laisser s'enfermer dans sa spirale et dans sa dependance de la seringue. Ils ne prennait en effet pas les sub comme il le faudrait.
Du coup il a preferé une solution plus "dure" : il est parti qq temps pour couper les ponts avec les mauvaises frequentations et la proximite de cette merde, pas de sub , rien juste la volonté et l'amour et le soutien que je pouvais lui envoyer.

Nous habitons une petite ville mais la came est partout.
Moi j'ai vecu deux années de galere, j'ai eu du mal à comprendre les rechutes successives, le plaisir à se faire du mal , les mensonges et les depenses qui vont avec.

Notre vie de couple en a bavé car nous etions 3 lui , la came et moi.

Aujourd'hui pourtnant je n'arrive pas à lui faire entiere confiance.
j'ai toujours peur des mauvaises rencontres, je sais à quel point cette seringue lui manque, en deux mois il m'a avoué avoir pris un sub en shoot; par contre il a lutte car il a eu l'occasion de reprendre de l'heroine: tt etait pret mais il ne l'a pas prise.

Cette vie de came, de dependance n'etait pas la mienne, j'ai tout decouvert au fur et a mesure. Comment reprendre confiance et comment savoir que son corps et sa tete ont bien decroche???

Avant son départ j'etais à bout, tous les jours il y avait des mensonges, des coups de tel, des messages , des allers retours, des stress, des abscences.
J'etais folle quand je trouvais des bouts de plastique ou autre dans ses poches ou des bouts de coton tachés de sang.

decrocher c'est aussi dur pour l'entourage et pourtant c'est lui qui en a bavé.
je l'aime tellement mais cette seringue je l'ai toujours autant que lui dans la tete.
J'aimerai tellement passer à autre chose, cette phase de transition est difficile, je le laisse sortir seul mais des doutes me montent et des peurs m'envahissent.

Chapeau c'est la premiere fois qu'il tient deux mois et c'est long deux mois, pourquoi je n'arrive pas à

m'accrocher à ca et rien qu'à ca?
Tellement de deceptions et de mensonges font que j'ai du mal à y croire.
Pendant deux ans je lui ai tout donné, tout supporté, tout assumé (la maison, le taf, l'argent, la famille...)
On s'aime et on va s'en sortir mais je sais qu'il a encore besoin de moi alors moi j'ai besoin de vous pour savoir comment prendre (encore) sur moi.

Merci de vos reponses si vous etes ou avez ete dans cette situation.
Je n'ai jamais laisse tomb mais je ne veux pas qu'un faux pas arrive de ma faute.

Si vous voulez converser j'en serai ravie.

A bientot

8 réponses

Profil supprimé - 21/08/2012 à 17h02

bonjour,

Aîe, la rechute dix ans après, dur dur. Il a rechuté depuis deux ans si j'ai bien compris.
La première fois, il a arrêté sans rien prendre d'autre ? Il avait un suivi psy, un toubib ? Est-ce qu'il avait complètement changé de monde, retrouvé du travail, est-ce que ne plus prendre de drogue était devenu "facile" ou il prenait des médicaments, buvait ? Je pose toutes ces questions pour essayer de comprendre... Et dans quelles conditions a-t-il rechuté ?

Je connais le problème puisque pendant sept ans, j'ai passé mon temps ou à tourner un max, avec tout ce qui me tombait sous la main, ou à lutter contre. J'ai décro sans substitution, j'ai décro avec, j'ai aussi connu les problèmes d'injection du subutex, quand on est tellement acro à la pompe qu'on ne peut pas seulement concevoir que qu'elle que chose puisse être efficace en sublingual...

De toute cette expérience, je dirais qu'hélas le plus dur, ce n'est pas de décrocher, mais de tenir dans le temps. Que la plupart du temps, même si cela reste un combat perso, il faut se faire aider. Qu'arrêter la came provoque presque obligatoirement une sorte de dépression latente et insidieuse, et qu'il est beaucoup plus facile de tenir le coup quand on se sent bien, qu'on a des buts et du soutien, que lorsque rien n'a de sens.
Je ne dis pas de recourir au tout médicament, mais prendre un anti dépresseur six mois, se trouver un bon psy pour faire le point et se reconstruire, tout ça, c'est mettre des chances de son côté.
Je sais que la méthadone, même si plus contraignante au niveau suivi - et peut être finalement n'est ce pas si mal - a aidé beaucoup de mes amis qui shootaient le sub. Ceci étant, il faut respecter son processus, la substitution n'est pas non plus la panacée, elle aide à se reconstruire pour arrêter ensuite petit à petit.

Je pense que tu gagnerais à avoir quelqu'un de ton côté, avec qui tu puisses parler de tout ça, un médecin traitant ou un psy, qui te serve d'éxutoire et de coach, parce qu'aimer quelqu'un qui se drogue c épuisant, à tous les niveaux. Quelqu'un qui t'écoute sans te juger, et te donne le temps et l'attention dont tu as besoin.

bonne journée
blue

Profil supprimé - 26/08/2012 à 08h22

Bonjour,

Merci pour ta réponse et merci aussi pour tes questions car elle m'ouvre aussi les yeux sur la façon de l'aider.
Non il ne boit pas ou ne prend rien d'autres, sauf un joint de temps en temps.

Il est clair que quand il a decrocher il y a plus de 10 ans il l'avait aussi fait pour ses gosses car sa femme de l'epoque etait partie loin, du coup il l'avait rejoint et s'etait separé de ce monde de plus de 500 km.
La distance doit aider et recommencer une vie pousse à se surpasser.

Aujourd'hui il ne se sent pas mal mais ca le travail au quotidien. Il vient d'entamer une formation pour du boulo, s'est acheter une bagnole et à des projets.
il est venu en aide a son fils et des ptites choses en petites choses ca le valorise.

C'est un homme sensas sauf qu'il ne le sait pas.

IL a rechuter pour des conneries et un amas de merde de la vie qui vous tombe dessus en trop peu de temps.
Pb d'argent, pb de boulo pb de vie, il est retombe.
Le probleme c'est que des fois, moi, a trop vouloir aider je pense qu'il a eu le sentiment d'etre dependant de moi. Alors je le fais moins, je ne le laisse pas tomber mais je le laisse prendre ses responsabilites.
Nous vivons chez moi, je bosse et assume tout le financier donc il va participer plus pour avoir le sentiment de ne pas etre entretenu.
Je lui ai aussi conseiller de parler avec ses enfants car depuis qu'il a quitté son ex il est persuader que ses enfants n'en n'ont rien à faire de son sort.

Je suis sure du contraire , mais ce sont de grands enfants (16 et 21) donc il est normal qu'apres la separation ils se tournent vers leur mere, il faut leur laisser un peu de temps. D'autant que cette gourde a utilise sa echute contre lui et en a parle a son fils, ce n'est pas la meilleure image a montrer.

Avec des amis qui vous tourne le dos c'est pas toujours simple. En plus, il a perdu sa maman, donc c'st super dur.

Mais la vie est dure, i faut savoir s'entourer.

Moi je l'aime, je crois en lui et en nous; Mais je supporte ça depuis deux ans et je bosse 80h par semaine sans conges. Je suis parfois lasse.
Merci de m'avoir repondu, on ne se sent pas seule.

toi tu à l'air de tenir le bon bout? je te le souhaite. Je le souhaite à tous ceux qui veulent s'en sortir. Je sais que parfois vous devez nous trouver lourd mais on n'est pas la contre vous, on vous aime.

Profil supprimé - 27/08/2012 à 14h59

Hello !

Je vois plein de choses positives dans ce que tu confies, déjà, pour l'avoir déjà fait et tenu aussi longtemps, etc, il en est capable. Après il faut que lui en soit convaincu !
Et surtout, il n'a "que" deux problèmes, ce manque de confiance en soi et la drogue. Je dis "que" mais je t'assures, c'est déjà une base, je connais tant de gens qui sont passés de la drogue à l'alcool, ou se défoncent aux médicaments, tout en ayant l'impression de "s'en être sortis". - Pour moi, se défoncer aux médicaments, c'est faire plusieurs docteurs pour avoir toujours plus, prendre trois, quatre somnifères pour dormir, plus des anxyo toute la journée, plus quelques bières et pétards pour faire passer le tout. Alors qu'aller voir un médecin et prendre le traitement minimal, adapté à ses problèmes, là, c'est se faire soigner.

Et tant de gens violents, ou qui souffrent de pathologie mentales, et tentent d'atténuer les troubles en se pétant la tête - ce qui a l'effet inverse, à terme, hélas...

J'ai l'impression que ses enfants sont un moteur essentiel - quelque part, j'ai jamais réussi à arrêter la drogue " pour moi", mais j'ai réussi à le faire pour mon fils. Et ensuite, en l'aimant, en apprenant à le protéger, j'ai appris à m'aimer et à me protéger.
Et bien sûr, son amour pour toi - sinon il aurait tout plaqué depuis longtemps...

Tu as tout à fait raison, il faut qu'il fasse des choses gratifiantes, mais il faut aussi qu'il apprenne qu'il a de la valeur, et pas uniquement dans les choses qu'il accomplit. Et que ce n'est pas parce qu'il n'est pas le père qu'il a rêvé d'être pour ses enfants, qu'il est un mauvais père pour autant ! Je pense que ses enfants ont toujours autant besoin de lui, mais justement, à leurs âges, après le divorce, ils ne l'expriment plus de la même manière, tout est plus compliqué, et il ne faut pas qu'il renonce à aller vers eux. Pour eux comme pour lui.

Je pense qu'il gagnerait à aller voir un psy, ou un médecin, quelqu'un avec qui il puisse faire le point régulièrement, un endroit où il puisse tout dire, même les choses qu'il n'ose pas s'avouer à lui-même. Même avec tout ce que tu lui apportes, il faut que vous restiez un couple, et qu'il ait un endroit à lui où régler ses problèmes avec lui-même. Je dis ça parce que j'ai eu la chance d'avoir un psy super qui m'a beaucoup aidée. Après, il y a d'autres solutions, ami, groupe de parole, l'important c'est qu'il se passe quelque chose humainement. Je crois qu'il y a des choses qu'on ne peut confier que parce qu'on sait qu'il y a le secret médical, et c'est grâce à cela qu'on peut aller aussi loin. Et que justement, une fois la thérapie finie, on peut laisser ça derrière soi, comme euh une mue ? Et que finalement, une thérapie réussie, c'est une thérapie avec un début et une fin.

Ensuite, je sais comme c'est dur d'arrêter, qu'il ne veuille pas de substitution, ok, c'est son choix et c'est courageux, mais l'important, c'est de tenir dans le temps, et de vivre quand même ! On a pas besoin d'expier et de se martyriser non plus !

Je dis ça parce que pendant longtemps, je ne voulais pas prendre d'antidépresseur, parce que ça irait mieux demain, parce que j'avais tout pour être heureuse, parce que j'avais pas arrêté la défonce pour prendre des cachetons. Et puis à force de cauchemars récurrents, de me demander dix fois par jour à quoi ça sert tout ça, de passer plus de temps à me battre contre moi-même,que de vivre et de me réaliser, j'ai tenté un premier anti dépresseur, quelques mois, bof, puis un autre, et là, tout est devenu tellement plus facile ! Et pour avoir tout testé, c'est beaucoup plus facile d'arrêter un antidépresseur qu'un traitement de substitution, une fois qu'on s'est retrouvé, reconstruit.
Actuellement, j'en prends, la dose minimale, alors oui dans l'absolu, je préférerais ne rien prendre, mais je n'ai qu'une vie, et j'en ai déjà assez bavé, j'ai envie de profiter de ma part de bonheur au lieu de me pourrir la tête avec des questions pseudo-existentielles. C'est un choix perso, hein, je dis pas que c'est la solution, c'est ma solution, pour l'instant.

Ah et je voulais dire aussi, je ne pense pas que le fait de partir loin soit la solution, finalement, c'est plus le fait de se retrouver à devoir s'occuper de ses enfants, que le fait d'être parti, qui a été le déclic pour lui. Se sentir responsable.
Parce que la came, la défonce, l'alcool, il y en a partout, suffit de chercher...
Je suis partie très loin, dans des trous paumés, et finalement, le truc que je savais faire, pour nouer des relations, c'était la came, et ça revenait à chaque fois. Une semaine plus tard, je rencontrais le tox du coin. Alors qu'enceinte, j'ai juste changé de quartier, jeté mon carnet d'adresses, et là, ça a marché, tout simplement parce que dans ma tête, je n'avais pas le choix. Ou j'assurais, ou je demandais à ce que mon enfant soit placé. C'est toujours aussi clair dans ma tête, je l'ai pas amené au monde pour lui faire payer mes traumas.
Après c clair que je ne suis pas la mère que je rêvais d'être, même si je fais de mon mieux, mais je crois qu'on en est tous là !!

Je reste dans le coin, si tu as envie de parler - aider un peu, sans me mettre en danger, partager mon

expérience en espérant que certains pourront y trouver quelque chose pour les aider, c'est une des manières que j'ai trouvé de me sentir exister. Déjà, juste dire que c'est possible. Qu'il y a une vie après la drogue.

bonne journée
blue

Profil supprimé - 28/08/2012 à 09h55

Bonjour Doline,

Merci d'avoir laissé ici, dans notre forum, votre témoignage, vos doutes, vos questionnements. Je vois déjà qu'entre le premier message et le second vous avez "évolué", vous êtes un peu moins perdue. Je ne peux que remercier (encore une fois !) Bluenaranja d'avoir bien voulu prendre le temps de vous répondre et j'abonde tout à fait à tout ce qu'elle a bien pu vous dire. Elle a une riche expérience et nous avons la chance qu'elle la partage avec nous dans ces forums régulièrement.

Pour en revenir à vous, car pour moi c'est de vous dont il s'agit avant tout, voici ce que je retiens. Vous vous débattez aujourd'hui entre le doute qu'il y arrive et qu'il décroche enfin pour de bon et l'espoir que cela soit réellement le cas. Quelle peut être votre place entre ces deux sentiments contradictoires ? Comment trouver encore les ressources pour y croire ?

Lorsque le problème était présent vous étiez comme "folle" et "à bout", sans doute très suspicieuse et à fouiller peut-être ses affaires pour savoir. C'est après tout un (maigre) moyen pour essayer de contourner les mensonges. Mais lorsqu'il est revenu sevré, vous avez constaté que la suspicion et le manque de confiance étaient toujours présents, quoique peut-être heureusement un peu moins intenses : vous le laissez sortir seul mais dès que c'est le cas vous ne pouvez pas vous empêcher d'avoir des doutes en vous disant que cela va être l'occasion pour lui de rechuter. Et cela peut arriver effectivement puisqu'il a pris un shoot de Sub. Mais il peut aussi dire non puisqu'il a su résister à un shoot d'héroïne. Il est notoire, et c'est normal en cette période post-sevrage, qu'il soit traversé par des conflits, qu'il ait des tentations. Il est donc tout à fait légitime que vous ayez des doutes, ils sont justifiés, mais ces doutes ne sont d'aucune utilité ni pour l'aider à dire non, ni pour vous aider vous-même à vous positionner.

La constante de vos messages est celle-ci : vous aimez cet homme, vous avez une relation forte avec lui et je ne crois pas me tromper en pensant que vous comptez beaucoup pour lui et qu'il s'appuie sur vous aussi. Je crois que cela doit continuer à être le moteur principal de vos actions. Je suis persuadé que c'est précisément ce qui peut l'aider justement à dire un jour définitivement non à la came. Bien sûr ce n'est pas la seule motivation puisque dans vos messages respectifs, Blue et vous, évoquiez aussi ses enfants et aussi l'importance d'avoir des projets, ce qui est le cas ici apparemment. Mais puisque c'est de vous dont il s'agit aussi j'ai envie de vous dire "allez-y, vivez votre amour comme vous l'avez en fait toujours fait jusqu'à présent, y compris dans l'adversité". C'est vraiment une force pour lui et si vous l'aimez tant c'est certainement que vous voyez ses qualités qu'il ne voit peut-être pas toujours. Il a alors besoin de votre regard pour s'en souvenir ou le découvrir.

Cependant il faut borner les choses car il n'est pas question non plus que vous vous "sacrifiez" totalement à sa cause. Le ras-le-bol que vous avez eu, la souffrance qui est la vôtre en tant que conjointe sont là pour nous rappeler qu'il y a des limites qu'il faut savoir écouter et prendre en compte.

Je note dans ce que vous écrivez que vous avez beaucoup de responsabilités mais que vous avez pris conscience aussi que cela a pu aller peut-être un peu trop loin, au point peut-être {"qu'il a eu le sentiment d'être dépendant de moi"} écrivez-vous. Votre réaction a été, dites-vous, de le {"laisser prendre ses responsabilités"}. Je crois que c'est tout à fait la voie qu'il faut suivre. En effet, un arrêt d'héroïne doit amener progressivement, au fur et à mesure qu'il redevient capable d'assumer, une redistribution des rôles. Cela

prendra du temps mais c'est important aussi - et c'est largement thérapeutique - qu'il puisse retrouver une place où il se sente valorisé et responsable. Bluenaranja nous montre par exemple que la responsabilité induite par sa maternité et le fait d'élever son fils a été un moteur essentiel à sa "guérison".

Blue nous explique aussi, et je crois que c'est important à entendre pour vous, qu'on ne sait jamais à l'avance ce qui va vraiment marcher et qu'il peut y avoir des ajustements nécessaires à certains moments. Ces ajustements seront largement dictés par comment il se sent. Il est à ce sujet très important qu'il puisse exprimer les tensions qui l'habitent et qu'il puisse lui-même accepter éventuellement qu'il ait besoin d'aide si elles deviennent obsessionnelles, trop fortes. Il peut donc éventuellement y avoir des retours en arrière par rapport à la situation d'aujourd'hui où il ne prend rien, c'est-à-dire des prises de médications en fonction de ce qui est nécessaire pour rétablir sa qualité de vie. Ce n'est pas forcément "grave" si l'essentiel, c'est-à-dire sa motivation à tourner le dos à la came, à se reconstruire et à assumer de nouvelles responsabilité, restent acquis. A nouveau, c'est largement la qualité de votre relation et la présence de fortes motivations pour lui qui vont contribuer à ce que cela se passe comme cela plutôt que vers une rechute totale.

De votre côté je voudrais rajouter enfin qu'il est important que vous preniez soin de vous par moment. 80 heures de travail par semaine sans congé depuis 2 ans c'est trop. Même si j'imagine que cela peut être aussi un soutien ou un refuge, vous risquez d'atteindre vos limites, de vous épuiser. Cet épuisement contribue à vos doutes et est de nature à ne plus vous donner l'énergie de le soutenir. Vous avez le droit de souffler de temps en temps, avec ou sans lui comme vous le souhaitez, mais c'est très important sans doute pour lui aussi. Vous n'avez pas à tout tenir, toute seule, 24h sur 24. Vous le savez déjà mais si vous en faite "trop" vous allez là aussi rencontrer vos limites...

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter un bon courage et bonne chance pour vous, pour lui. Vous pouvez avoir largement confiance en vous car vous avez montré votre capacité à savoir dire votre ras-le-bol quand le moment était venu de le dire, à prendre conseil, à prendre du recul, à analyser la situation et déjà à avoir certaines initiatives positives. Cet espace a ses limites mais néanmoins, comme vous l'a dit Blue, "je reste dans le coin", forcément. Notre ligne téléphonique Drogues Info Service (0 800 23 13 13) peut aussi vous offrir un espace de parole ponctuel pour faire le point. Parce que "parler" cela fait déjà beaucoup de bien et être entendue encore plus

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 26/01/2013 à 21h14

Bonjour, je suis venue donner des nouvelles. Après avoir passer de durs moments où il fallait s'accrocher et quelques obstacles qui sont venus encore et toujours croiser notre chemin, je dois dire que mon amoureux a largement progresser. Déjà il est toujours clean et a coupé les ponts avec les mauvaises fréquentations. Il a également du travail de temps à autre ce qui lui permet de se redonner une place dans la société. Je lui ai donné plus de liberté car le flicage n'est pas toujours bon et il a vu quelqu'un dans un centre et suit un traitement à la métha. Que du bonheur et du positif !!! je voulais le partager avec vous et surtout vous dire merci. A bientot

Profil supprimé - 28/01/2013 à 10h06

Bonjour Doline,

Voici des nouvelles qui font plaisir ! Merci beaucoup d'avoir pensé à les partager avec nous. J'espère que cela va redonner un peu d'espoir aux autres aussi.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 14/06/2020 à 00h21

je suis 1 ancien tox; j'ai pris sur moi et ça me vaut 1 psychothérapie à 45 ans! Ton mec est malade, il t'aime surement,mais il est malade! ne le laisse pas tomber, il a besoin de toi

LAMOUCHE - 06/01/2024 à 14h38

Pour arreter la cam ou avoir une substitution quand on en a pas, mettre une salière sur un chauffage près d'un courant d'air et dire ata tov, attendre deux heure et sniffer le sel de temps en temps.