© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

que faire ??

Par Profil supprimé Posté le 14/03/2016 à 01h38

Bsr,
Je suis perdu, j'ai mon homme qui prend de l'héroïne déjà depuis pas mal de temps, j'en ai marre c'est trop dur d'être avec une personne dépendante.il a un traitement qu'il prend quand il a plus rien, cela ne sert a rien, j'essaye de comprendre pourquoi c'est si difficile que ça a arrêter !! Mais je n'y arrive pas, pour moi il faut être prêt pour arrêter sinon c'est impossible.
Pourtant il me dit qu'il en a marre d'être comme ça mais je sais plus s'il est lui même ou pas ??
En tout cas j'aimerais vraiment qu'il se soigne car je l'aime et j'aimerais retrouver mon homme normal.
Mais je ne vais pas tenir longtemps comme ça car il se détruit, me détruit et rien n'avance et franchement c'est très dur.
J'aimerais avoir des conseils ou des personnes dans la même situation qui pourrais m'aider, soit a l'aider, soit rester seule....
Est ce que des personnes s'en sont sortis ?? Avez vous mus longtemps ?? Avez vous été entourés par des proches et qu'on t'il fait pour vous svp ???
Je veux l'aider mais lui me dis toujours " arrêté de me soûler avec ça, je vais arrêter ". (je pense pas que tout seule on peut arrêter)
Que faire ???
Je lui prend la tête ça va pas, je dis rien c'est la fête il fait que ça, donc que faire ??? Je suis perdue et j'aimerais vraiment avoir du soutien car de plus, je ne peux en parler à personne de mon entourage car je suis déjà bien assez mal de me dire que mon homme est tox, je n'arrive pas à accepter cette situation.c'est très dure cette vie.

Merci a ceux qui me lirons et un peu de soutien et de témoignage qui pourrais me redonner espoir..

1 réponse

Moderateur - 21/03/2016 à 11h09

Bonjour Pétalederose,

Tout d'abord il y a un lieu où vous pouvez en parler sans honte et sans crainte de jugements de valeur et c'est le Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa). Un Csapa aide les usagers de drogues à s'en sortir mais aussi les proches à comprendre ce qui se passe et ce qu'ils peuvent faire. Les équipes y sont pluridisciplinaires et donc peuvent répondre à différents types de besoins. C'est gratuit et vous serez reçue sur rendez-vous. Consultez notre rubrique "Adresses utiles" pour trouver le Csapa le plus proche de chez vous : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Concernant ce que vous expliquez de la situation de votre "homme", il n'est pas en train d'arrêter. Il consomme de l'héroïne et il se sert du traitement comme "bouche trou", pour éviter l'effet de manque quand il n'en n'a pas. C'est ni plus ni moins qu'un mode de gestion de sa consommation d'héroïne. Par conséquent, même s'il prend un traitement de substitution, la manière dont il l'utilise fait que ce n'est pas un usage thérapeutique, du moins pas dans le but normalement assigné à la substitution qui est de remplacer l'héroïne et l'arrêter.

C'est en effet difficile d'arrêter l'héroïne car il faut pouvoir renoncer au plaisir que cela procure. La dépendance dans laquelle il est explique tout à fait les déclarations contradictoires qu'il fait : d'un côté il se rend compte que cela ne peut pas durer, il en a marre mais de l'autre côté il ne peut pas s'empêcher d'y retourner, d'en prendre. C'est exactement cela la dépendance : ne pas pouvoir s'empêcher de faire de manière répétée quelque chose dont on sait que c'est nocif pour soi.

De votre côté vous voulez qu'il "arrête". Vous voulez donc qu'il fasse quelque chose de très difficile pour lui. Mais que voulez-vous qu'il arrête au juste ? L'héroïne ? D'être instable et changeant ? Son auto-destruction ? Le mal qu'il vous fait ? Sans doute un peu de tout cela. Savez-vous que vous pourriez entamer le dialogue avec lui non sur ce qu'il doit faire mais justement sur vos peurs et vos besoins ? Votre besoin est de "retrouver une vie normale avec lui" ou "retrouver votre homme normal". Commencez, je pense, par cela mais en lui demandant de vous aider à vous sentir bien vous plutôt que de lui demander directement d'arrêter "tout ça". En effet, en faisant comme cela vous ne mettez plus l'héroïne au centre du problème mais votre relation et les efforts qu'il peut faire pour l'améliorer. C'est la qualité de votre relation commune qui lui donnera envie de s'en sortir et de faire des efforts. S'il tient à vous et que vous lui demandez de l'aide alors vous lui donnez les moyens de réfléchir et d'agir. Il choisira d'arrêter ou de diminuer l'héroïne ou pas pour y arriver - à lui de trouver ses solutions - mais ce n'est pas ce que vous lui aurez demandé de toute façon. S'il ne vous écoute pas, ne fait pas d'effort pour que vous vous sentiez mieux alors vous pourrez en tirer les conclusions pour votre relation.

Lorsqu'il se sent sous pression pour arrêter l'héroïne il se braque. C'est exactement ce qui se passe quand il vous dit "arrête de me saouler". En revanche vous voyez bien aussi que si vous ne dites rien alors c'est "la fête" comme vous écrivez. Le moyen de ne pas parler du "problème" qui le braque tout en occupant le terrain du dialogue est, encore une fois, de parler de vous, de vos besoins et de ce qu'il peut faire pour vous aider à les satisfaire.

Cordialement,

le modérateur.