© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Mon copain a reconsommé de l'héroïne. BESOIN D'AIDE

Par Profil supprimé Posté le 25/11/2016 à 08h57

Bonjour,

Je suis avec mon copain depuis 6 mois et nous habitons ensemble depuis 1 mois. Nous étions déjà amoureux au lycée et 10 ans nous ont ensuite séparé. Il m'a raconté sa dépendance à l'héroïne et m'a expliqué qu'il était substitué depuis quelques années à la méthadone.
Je suis très angoissée par l'idée qu'il recommence et hier soir,j'ai découvert 3 traces sur son bras. Il m'a répondu, endormi, qu'il s'agissait de croûtes de petits boutons mais je n'y ai pas cru.
Ce matin, en allant sur sa session google, je découvre dans l'historique qu'il a cherché "où trouver de l'heroine paris 13". Je crois que c'est plus que clair...
Je ne sais pas quoi faire...

15 réponses

Profil supprimé - 06/02/2017 à 19h01

Bonsoir,

je peux vous comprendre mon mari à le meme traitement depuis 10ans et il rechute par periode
Quoi faire je peux pas vous dire je peux pas me mettre a votre place par contre je vous conseil de l'aider à se soigner si il le souhaite vraiment. Je peux vous dire kil faut etre solide car selon les personnes c'est très long pour se soigner si vous avez des question n'hesiter pas

Profil supprimé - 21/02/2017 à 12h28

Je l'aide de toutes mes forces mais j'ai l'impression d'être face à deux personnes différentes. C'est un garçon adorable qui peut d'une minute à l'autre s'assombrir...
Votre mari est-il lui aussi sous traitement ? Méthadone ? A quelles doses ?
Est-il suivi par un centre, un psy ?
Merci d'avance pour vos réponses.

Profil supprimé - 21/02/2017 à 19h16

Oui il est sous methadone il avait arreter il y a 7ans pendant 1ans et a rechuter. il est actuellement a 30 est vous?
il a fait les psy mais sa ne marcher pas car il travaille et les horaires ne correspond pas ac les emploi du temps des medecin et il ne veut pas se mettre en arret se que je suis d'accord.
Sinon il est suivi par son médecin traitant et un super pharmacien que kan jai des kestion il me répond il me remonte le moral en me disant que mon mari va y arriver alors que moi je dit tjr non.
Des fois le changement de vie les aides, nous on a déménager et pendant 1 ans le bonheur car la fréquentation était couper .
J'ai lu un livre sur une personne qui a prit de la drogue si vs voulais le titre sa ma fait comprendre un peu son comportement.

J'espère vous aidez

Profil supprimé - 22/02/2017 à 17h19

Il est sous méthadone. Officiellement à 140mg par jour mais il ne prend plus 40mg. Il m'a dit qu'il avait peur de dire la vérité à son médecin de peur d'être un jour à cours...
En effet, à des moments où il ne se sent pas bien, on en est venu à nous dire qu'il valait peut-être mieux qu'il prenne une dose un peu plus importante plutôt que de craquer... Mais bon, la différence est quand-même de 100mg, c'est énorme je trouve.
Sinon, il est suivi dans un Cspa mais ses rendez-vous avec la psy sont beaucoup trop espacés : 1 mois.
J'aimerais qu'il trouve un thérapeute qui puisse le voir au moins toutes les 2 semaines.
Il a ce problème de drogue, de traitement, d'argent et de vols et de mensonges... J'ai parfois l'impression d'être avec 2 personnes différentes selon les situations, son attitude.
Êtes-vous aussi confronté à ce type de comportements ?
Je dois rencontrer son médecin traitant dans une semaine pour lui parler de lui et de moi, de nous.
Avez-vous vous aussi des problèmes personnels à régler ? Dépression, dépendance ?
Je veux bien le titre du livre.
Merci beaucoup.

Profil supprimé - 22/02/2017 à 19h03

mon mari à baisser progressivement pour moi c'est pas normal après je suis pas médecin mais mon mari soit prenait pas sa dose et prenait l'heroine à coté mais je sais qu'il en a d'avance aussi au cas ou il peut pas aller à la pharmacie.
oui je trouve aussi que c'est pas encore sa pour les suivi sur le livre que je vous parler c'est sur des méthode des état unis et autre et je trouve sa super.
Oui tous à fait il me prend l'argent dans mon sac ou mes cheque et dit que c'est pas lui ou que c'est la dernière fois. Il met jamais son téléphone en sonnerie il passe des heures au toilette disant qu'il est malade et bien d'autre.
c'est à dire moi personnellement si j'ai des problème de dépendance?.
Si vous vous entendez bien avec le médecin demander lui des analyses pour vous rassurez mais sachez que c'est pas obligatoire de les faire et c'est bien malheureux pour nous. Et sachez aussi que si il consomme pas de la drogue il peut se retourner sur les jeux alcool ect soyer vigilante à tous sa et parler autour de vous que sa soit pas tabou.
Travail-il ?
De rien sa me fait du bien de ne pas être toute seule dans se cas et surtout je sais que vous me comprenais.

Profil supprimé - 23/02/2017 à 12h41

Mon homme avait réussi a arrêter, 4ans plus tard, son MD traitant a trop baisser son traitement subutex, un coup de.stress au boulot, une petite dépression' qui s'installe et il est retomber ...
Sa a durer 8mois!
J'ai pas compris tous de suite, quand j ai compris je lui en n'ai voulu, je suis parti une paire de jour ... Mais il est min amour, je ne peut pas le laisser comme sa...
Il faut enormement parler, ne pas.le juger, l'écouter, perso je l'aider a gérer son budget, je lui dis ai après les comptes, tu PT autant mais pas plus ... Il essayer de respecter ça ...
Puis on a attendu ses congés, il s'est sevré seul ... Il est rester 3/4joirs dans le fauteuils courbature et fiévreux ... Mais j'ete la, je lui donner ses bains, l'habiller ...
Mais sa n'as pas été ... Le manque été tkrs la ...
Puis on lui a parler d'un centre d'adictologie... Il m'en a parlée, pris rdv, j'y suis aller avec et depuis il a un traitement méthadone , il discute un petit peu la bas... Parfois je l'accompagne mais sa se fais rare ... Je lui fais confiance mtn ...
Le plus dur dans tous sa après se dir que notre homme se fais du mal c'est de reprendre a lui faire confiance ...

Profil supprimé - 23/02/2017 à 15h05

Fannie59 : en général, mon compagnon rechute tous les 2, 3 mois... On arrive d'ailleurs à l'échéance et récemment, il m'a dit qu''il en avait envie. On parle assez régulièrement de la came et apparemment, ça lui permet de l'aider à affronter son envie mais... une part de moi me dit que je ne peux pas lui faire confiance... Y arriverais-je un jour ?
Concernant les problèmes qu'il a autour de sa dépendance à la drogue, je trouve qu'il boit beaucoup : au moins 1 ou 2 bières 50cL de Heineken... Ça m'inquiète aussi. Il a tendance à jouer au
Je ne crois pas qu'il m'ait déjà volé mais il l'a souvent fait à d'autres par le passé, jamais à ses proches paraît-il.
Je n'ai pas compris ce que votre mari faisait enfermé dans les toilettes ?
Autre question, a-t-il l'habitude de s'injecter ou de sniffer ?
Quel genre d'analyse je peux demander au médecin ?
Pour ma part, quand je parlais de dépendance, j'ai un problème avec l'alcool lié à un passé très douloureux. Je suis suis sous antidépresseurs, anxiolytiques et somnifères mais je souhaite diminuer et arrêter. J'y travaille. Mais c'est vrai que c'est difficile de lutter soi-même contre ses démons et devoir se battre pour d'autres démons.
Sinon, oui, il travaille, heureusement. Il est superviseur dans un restaurant.

Profil supprimé - 23/02/2017 à 15h06

ano6542 : depuis quand êtes-vous avec lui ? Quelle âge avez-vous ?
Avez-vous des enfants ?
Personnellement, j'ai du mal à envisager l'avenir, par crainte...

Profil supprimé - 24/02/2017 à 09h20

Bonjour,
Voilà je vis à peu près la même choses que vous, mon copain, avec qui je suis depuis 8mois,est sous traitement méthadone (80mg),il m'a tout de suite parler de son histoire car il ne voulais pas d'une relation dans le mensonge, ce qui a installé un climat de confiance entre nous. On vivait loin l'un de l'autre, et pour plusieurs raisons j'ai déménagé par chez lui. Récemment j'ai découvert qui snifés encore, j'ai péter un plomb sur le coup(pas de cris mais bien énervé)puis on a discuter, il m'a dit que ça fait pas longtemps, il me promet d'arrêter et de m'en parler si il en a envie de nouveau.seulement moi depuis je pete un câble, me pose plein de question. J'essaye de me dire que c'est comme une maladie qu'il a, et que parfois il a des rechute, un peu

comme le cancer... Mais bon, j'en pleure tous les jours ou presque, sans compter que je ne peux en parler à personne... Bref, j'pense que si j'vois pas d'amélioration de mon partage en vrille j'irai consulter un psy, question d'être assez forte pour le soutenir.... Voilà
Autrement je suis assez intéressé par le livre dont vous parlez, j'aimerais vraiment arrivé à comprendre pour l'aider comme il faut

Profil supprimé - 24/02/2017 à 17h04

matri0chka75: Déjà pour moi si il vous en parle c'est déjà bon signe il vous fait confiance. Moi je n'est toujours pas confiance en lui je me dit avec eux il faut vivre le jour le jour même si c'est très dur moi aussi j'ai des coup de mou sachant qu'a mon travail en se moment c'est pas sa mais je me bat pour mes enfants je leurs construit leur avenir avec leur père. Il s'injecte par rapport à ce ke je trouve mais je peux pas vous dire si il sniffe car il se cache donc les wc.
une analyse d'urine pour voir si il a consommer moi sa me rassure même si des fois il veut pas sa enlève les doutes.
J'ai aucune dépendance je n'ai jamais prit de drogue de ma vie et l'alcool je n'aime pas donc pour moi c'était l'inconnu et je sujet vite les gens dont maintenant je fait tous le contraire. Penser à vous soigner vous.
Je vous donnerai le titre du livre demain car je l'ai plus en tête désoler.

Profil supprimé - 03/03/2017 à 15h51

Bonjour à toutes,
Je ne vais pas bien du tout aujourd'hui...
J'ai fais de nouvelles découvertes...
Je fouille toujours dans son tel et j'ai découvert qu'il y'avait beaucoup d'échanges avec une Madeleine mais les messages étaient supprimés. Après avoir flippé que ce soit une fille, j'ai appelé plusieurs fois en anonyme, c'était un mec.Je me suis dis qu'il reconsommait à nouveau...
Le samedi soir, on fêtait l'anniversaire de sa soeur et je l'ai chopé dans une pièce avec Madeleine au bout du fil. J'ai exigé une explication immédiate. Là il m'a expliqué qu'il revendait de la méthadone de temps en temps parce qu'il est en galère d'argent. Soit...
Ça fait 1 semaine qu'il ne dort presque plus des nuits : soit il est à la maison et je me couche et je ne sais pas ce qu'il fait... Soit, il rentre très tard du travail (il est serveur) puis va "marcher un peu". Il est rentré à 3h du matin dans la nuit de mercredi à jeudi par exemple...
Par ailleurs, j'ai découvert une lame de cutter dans un paquet de cigarettes vide. J'ai cru que c'était pour se protéger quand il revendait puis j'ai pensé à la came : pouvoir se faire des lignes propres ou je ne sais quoi...
Je n'ai rien dit, je lui ai juste demandé ce que c'était : "pour gratter de la colle au restau. Mouais...
Hier soir, alors qu'il est rentré à 1h30 au lieu de minuit comme il me l'avait annoncé, ie lui ai demandé quel était le problème. Poirquoi il ne dormait plus la nuit, pourquoi il traînait la nuit dans la rue, qu'est-ce qu'il faisait, est-ce que c'était parce qu'il n'avait pas envie de me voir, de rentrer où on est censé vivre ensemble, qu'il ne faisait plus rien dans l'appart (quand je suis rentrée hier soir, la couette était sur le canap, la brioche sur la table basse, le linge sec pas ramassé -bon ça encore-, le chauffage super fort dans les pièces alors qu'on le baisse quand on part, la vaisselle pas faite...)... Et donc il m'a dit que ce n'était pas moi le problème, qu'il m'aimait, qu'il était bien avec moi...
Me souviens même plus ce qu'il a dit en fait tellement j'tétais dans une colère froide.
Et là je vais aux toilettes et que vois-je par terre ? Un petit sachet avec un caillou blanc.
Il me parlait du travail : je lui ai dis, "bon, on va changer direct de sujet : c'est quoi ça ?"
"tu as trouvé ça où ?"
"C'est pas la question"
Bref, il m'a dit que c'était de la coke mais qu'il n'en prenait pas, qu'il m'avait déjà dit qu'il n'aimait pas les effets. Soi-disant que quand les mecs n'ont pas d'argent, ça peut arriver qu'il fasse des trocs, et comme la métha lui est prescrit, il ne la paye pas, "ça peut faire des billets en plus". A qui il les revend ? "Bah tu sais,

dans la restauration, c'est pas difficile". Apparemment, il revend à des mecs des restau autour du même groupe que son restau à lui... e truc c'est qu'il n'a pas dormi les nuits dernières tout en assurant le travail... donc je me dis qu'il en a pris : l'héro, ça casse mais la coke ça booste. Je l'ai entendu reniflé pas mal de fois une nuit en plus...
Il est venu me rejoindre pour vivre à Paris avec moi et les seuls contacts qu'il a ici, ce sont de mauvaises personnes.
Je ne sais plus quoi faire...

Profil supprimé - 05/03/2017 à 19h30

slt
pour moi je pense qu'il replonge regarde si il prend bien sa metha et le bon dosage fait pas le flics il aime pas. reste calme meme si je sais que c'est dur.

le livre c'est addict.

courage

Moderateur - 10/03/2017 à 09h53

Bonjour Matri0chka75,

Votre compagnon n'a pas rompu avec un environnement de consommation de drogues et il est probable qu'il fasse en effet en plus un peu de deal. Ses "galères d'argent", qu'il essaye de corriger avec le deal, sont issues de ses consommations. Il est possible aussi que son lieu de travail et la nature de son travail n'aident pas à ce qu'il s'en sorte. Pour masquer un peu ce qu'il fait il invente aussi quelques fausses excuses mais vous n'êtes pas dupe. Votre qualité est de pouvoir mettre les choses sur la table quand elles arrivent. Vos atouts sont que vous arrivez à en discuter avec lui d'une part, qu'il dit tenir à vous d'autre part. Vous êtes donc importante pour lui même s'il n'arrive pas à faire le deuil de sa toxicomanie pour le moment.

Les pistes que vous pouvez suivre pour essayer de faire avancer les choses sont de discuter de votre relation et de l'avenir avec lui. Vous pouvez mettre cartes sur table : parlez de vos limites dans cette situation, discutez avec lui du fait qu'il serait probablement nécessaire qu'il rompe avec certaines personnes, qu'il change de travail, qu'il augmente les doses de méthadone qu'il prend pour ne plus avoir envie d'héroïne et enfin qu'il renonce à sa consommation possible de crack ou de cocaïne. Il est important qu'il joue lui-même aussi "cartes sur table" avec les soignants qui le suivent plutôt que faire des calculs bancals pour ne pas se faire supprimer son traitement. Vous avez également probablement raison lorsque vous évaluez qu'il ne voit pas assez souvent la "psy". Cependant si lui n'est pas volontaire pour se faire aider, s'il choisit de ne pas être franc pour masquer ce qu'il fait, une augmentation de la fréquence des consultations est un peu vaine.

Vous pouvez également entamer vous-même un suivi avec le CSAPA qui le suit car les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie reçoivent aussi l'entourage. C'est utile pour décrypter les situations auxquelles vous êtes confrontées et pour affiner vos manières d'être et de faire avec lui dans l'objectif de favoriser le changement.

Enfin, n'hésitez pas à nous appeler pour en parler à l'occasion : 0 800 23 13 13, gratuit et confidentiel tous les jours de 8h à 2h.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 10/03/2017 à 15h59

Bonjour,

Merci pour votre message.
J'en sais davantage maintenant depuis certaines découvertes et révélations de sa part.
Il m'a avoué que le sachet que j'avais découvert était en fait du crack, qu'il en était arrivé à en revendre et puis à en consommer comme ça lui été déjà arrivé au lycée, il y'a une dizaine d'années. A force de discussions, il a avoué en prendre presque quotidiennement depuis 15 jours mais je pense que cela dure depuis plus longtemps.
C'est mal mais j'ai pris l'habitude de fouiller dans son téléphone et j'ai vu qu'il avait des échanges quotidiennement avec un type. Il fait d'autant plus attention maintenant et efface le journal des appels ou les textos très régulièrement. Je suis malgré tout tombé sur l'un d'eux qui parlait de 150€... Il a donc 150€ à dépenser dans du crack mais me dit qu'il n'a pas pas assez pour payer la moitié de notre assurance habitation...

Nous nous écrivons des lettres depuis quelques jours pour mieux communiquer, sans cris, ni heurts ou pleurs. J'ai comparais sa consommation à une infidélité. Dans quel état se mettrait-il s'il apprenait que j'avais couché une fois avec quelqu'un d'autre, si finalement il se rendait compte que je mentais et que je couchais avec cette personne régulièrement... Je n'ai pas trouvé mieux comme élément de comparaison. J'ai vraiment l'impression que cette drogue s'est mis entre nous comme une amante qu'il n'arriverait pas à quitter.

Je me renseigne chaque jour sur les effets à courts et longs termes, quelles sont les solutions etc... et j'ai de plus en plus peur. J'ai très envie de dénoncer à la police son dealer...

Nous devons dîner tous les deux ce soir pour discuter. Je ne sais pas quel comportement avoir pour l'aider au mieux.

Besoin de votre aide.

Moderateur - 13/03/2017 à 10h11

Bonjour Matri0chka,

La comparaison que vous avez utilisée revient souvent dans les propos des conjoints des personnes qui se droguent. En effet la drogue est souvent décrite comme la "maîtresse" qui se met en travers de la relation conjugale. Il faut dire que la drogue accapare l'esprit de celui qui l'utilise, l'amène à mentir ou à faire des promesses qui ne sont pas souvent tenues. Il faut en général considérer cela comme une conséquence de la dépendance plutôt que comme une volonté délibérée relevant de la personnalité de celui qui en est l'auteur.

Vous avez une attitude ouverte et positive, notamment en vous renseignant sur les effets des drogues qu'il prend. Vous pouvez peut-être en profiter pour parler aussi "réduction des risques". C'est un fait qu'il consomme des drogues mais les utilise-t-il de manière sécurisée ? A-t-il conscience des complications qu'il peut avoir dans certains cas s'il ne fait pas attention ? C'est un sujet de discussion qui peut créer un terrain commun entre vous : cela ne remet pas en cause sa consommation tout en traitant de l'un des aspects du problème qui est votre peur qu'il se passe quelque chose de grave pour lui à cause de ses consommations. En l'aidant à avoir de meilleurs réflexes de réduction des risques vous montrerez votre compétence à parler du sujet et favoriserez sans doute une relation plus directe entre vous sur le sujet.

Vous envisagez de dénoncer son dealer à la police. Pourquoi pas cependant cela l'empêchera-t-il de consommer ? Pour interpeller un dealer et l'envoyer en prison la police a besoin de preuves. De plus, même

avec des preuves une enquête plus approfondie peut être menée pour tenter de démasquer tout le réseau. Cela peut prendre du temps. Si vous dénoncez le dealer il existe une possibilité que rien ne se passe dans un premier temps, le temps nécessaire pour enquêter et étoffer le dossier. Préparez-vous à cette éventualité. Une dénonciation impliquera aussi nécessairement votre conjoint-usager et l'exposera aussi à des mesures judiciaires, pas nécessairement la prison cependant votre conjoint est aussi, me semble-t-il, "dealer" dans la mesure où il a dit revendre pour sa consommation. Le risque d'interpellation et d'incarcération existe pour lui aussi.

Fouiller ses messages privés, dénoncer le dealer, tout cela relève d'une tentative de contrôle de la situation de votre part. C'est ce que font instinctivement pratiquement tous les proches des usagers de drogues et c'est tout à fait logique. Ce n'est cependant pas nécessairement couronné de succès s'il n'y a pas de confiance entre vous. Pour contrôler efficacement encore faudrait-il que cela soit lui qui vous demande de contrôler par exemple ses finances, de gérer son traitement, etc. Le contrôle peut fonctionner s'il est collaboratif, pas s'il est basé sur la méfiance et le manque de confiance. Il vous cache nécessairement des choses et au fur et à mesure que vous vous en apercevrez votre méfiance et votre manque de confiance envers lui ne feront que s'accroître. Ce n'est pas une très bonne voie pour préserver votre relation.

Parler réduction des risques, parler "confiance" et collaboration, voici deux pistes pour votre discussion de ce soir. Il y a aussi la prise en compte de vos limites et de vos besoins tout en ayant conscience que lui-même, toxicomane, est engagé dans une dépendance qui feront que, nécessairement, il ne pourra pas toujours être à la hauteur de ce que vous espérez peut-être. Exprimez vos besoins et demandez-lui de vous aider à les satisfaire mais par des objectifs atteignables compte-tenu de ses contraintes actuelles.

Pour le reste, pour préparer votre discussion et approfondir peut-être ce à quoi vous avez déjà réfléchi, je vous engage à appeler notre ligne d'écoute. Vous pourrez en parler de vive voix et avoir une écoute et des conseils d'un tiers. En espérant que cela puisse vous aider.

Cordialement,

le modérateur.