© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment aider mon mari ?

Par Profil supprimé Postée le 17/05/2018 08:07

> Bonjour, mon mari va avoir 40 ans en octobre. Il a un ami drogué à l'héroïne et alcoolique qui a déjà été en cure et en prison. Mon mari boit beaucoup aussi et depuis quelques temps se met à prendre de l'héroïne de temps en temps m'a t il. Comment je peux l'aider à prendre conscience qu'il fait n'importe quoi et qu'il risque de tout perdre ? Nous avons 2 filles de 11 et 4 ans. Comment faire pour l'aider sans qu'il se braque ? Comment lui faire comprendre que son soit disant ami d'enfance est toxique pour lui ???

Mise en ligne le 17/05/2018

Bonjour,

Nous comprenons votre inquiétude et votre désarroi pour aborder le sujet de la consommation avec votre mari. Il est vrai, comme vous le dites, que la façon dont vous allez aborder la question est essentielle pour amener votre conjoint à une prise de conscience des difficultés que cette consommation pourrait générer.

Vous dites que votre conjoint "boit beaucoup" et nous ne savons pas ce que vous entendez par là, entre consommation ponctuelle et excessive ou consommation régulière. Par ailleurs, il s'est mis à consommer de l'héroïne occasionnellement ce qui amène à la question de la recherche d'effets psychoactifs supplémentaires.

Une consommation occasionnelle qui évolue vers une consommation régulière, de même qu'une poly consommation n'est pas le fruit du hasard. Il pourrait être intéressant de comprendre les raisons qui conduisent votre conjoint à consommer ; quels sont ses besoins, ses attentes, à quelle émotion l'alcool et de façon ponctuelle l'héroïne viennent-ils répondre, anxiété, manque de confiance, stress, mal-être,… autant de questions qui pourraient vous amener à mieux comprendre ses besoins, quel sens à donner à ces consommation, et à pouvoir lui demander ensuite de quelle façon vous pouvez l'aider car il est le mieux placé pour répondre à cette question-là.

Pour cela, il est important d'avoir un dialogue apaisé, où le produit n'est pas la cible ou la cible première, mais plutôt son état moral au regard de sa vie professionnelle, sociale, affective et familiale (voir lien ci-dessous "comment aider un proche"). De même qu'à la question de la fréquentation de son ami, afin de

tenter de lui faire comprendre ce que vous considérez comme une relation toxique, il semble nécessaire de ne pas poser de jugement personnel, risquant de conduire à une opposition de sa part, mais plutôt de savoir ce qu'il partage avec lui, ce qu'il trouve dans cette relation.

Conscient bien sûr que la situation soit éprouvante pour vous et que cette réflexion puisse vous sembler difficile à mener avec lui, il est important de savoir qu'il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui proposent des consultations auprès de professionnels spécialisés, destinées aux usagers souhaitant faire un point sur leur consommation mais également destinées à l'entourage, souvent démuni. Vous pourriez y trouver une aide et un soutien pour appréhender la situation.

Ces consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites et il en existe dans tous les départements. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Si vous souhaitez évoquer la question sous forme d'échanges, vous pouvez également nous contacter par téléphone de façon anonyme et gratuite de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou par chat via le site de 14h à minuit.

Bien cordialement

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

CSAPA KAIRN 71- Centre du Chalonnais

1 Avenue Georges Pompidou
71100 CHALON SUR SAONE

Tél : 03 85 90 90 60
Site web : www.sauvegarde71.org/missions/addictologies/
Secrétariat : Sur rendez-vous. Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h sauf vendredi jusque 17h.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Comment aider un proche