© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment réagir

Par Evagelyne94 Postée le 13/05/2023 07:38

> Bonjour Je vous contacte car je suis en couple avec un homme qui prend de la coke et de plus en plus fréquemment. Son comportement se dégrade et surtout avec moi, je suis sa principale cible. Je suis complétement destabilisée, perdue et je ne sais plus quoi faire. J'ai essayé d'être compréhensive, gentille, à l'écoute. J'ai essayé de lui faire peur en le quittant. Quand il sort de ses crises, il promet de ne plus recommencer mais il ment et recommence à chaque fois. Il m'accuse de le tromper, lui mentir, le manipuler, me fait du chantage etc ... Sa vie et la mienne sont son enfer. Je ne sais plus quoi faire et même s'il est possible de l'aider à vouloir s'en sortir. Il consomme même quand il est avec ses enfants. Pouvez-vous m'aider ? me conseiller ? Je vous remercie car je me sens seule. Sandra

---

Mise en ligne le 17/05/2023

Bonjour,

Nous sommes sensibles à la souffrance que vous ressentez face à la situation que vous vivez avec votre compagnon. Nous entendons que la situation est d'autant plus difficile que vous êtes devenue la cible d'accusations non fondées de la part de cet homme qui vous fait du chantage et qui consomme de plus en plus fréquemment, même lorsqu'il est avec ses enfants.

Nous saluons votre démarche de demande d'aide qui nous montre bien que malgré toute cette souffrance, vous avez des ressources en osant demander de l'aide.

La cocaïne est malheureusement une substance très addictive qui provoque de fortes envies de consommer (ce qu'on appelle en jargon technique du "craving"). Ces envies sont irrépressibles et entrainent une consommation de plus en plus régulière, difficile à gérer. Cela peut aussi avoir des conséquences en termes financiers, la cocaïne étant une substance assez onéreuse. La cocaïne est une substance stimulante qui va artificiellement stimuler l'organisme pour qu'il libère plus d'énergie. En cas de consommation répétée, l'organisme est sur-stimulé et risque de s'épuiser. Ce qui peut provoquer de l'angoisse, une grande agitation, de l'insomnie, des sautes d'humeurs et cela peut aller jusqu'à de la confusion mentale n de la paranoïa (sentiment de persécution), de la mégalomanie (sentiment de toute puissance) etc...

Ce que vous vivez n'est donc pas de votre fait et vous n'en êtes donc pas responsable. Pour autant, il nous semble important que vous puissiez vous protéger de cette violence verbale et cette insécurité que votre témoignage nous fait percevoir.

Votre compagnon vous promet d'arrêter et pourtant ne peut s'empêcher de reprendre ses consommations. Nous entendons bien votre désarroi face à cela. Toutefois vous n'avez pas malheureusement le pouvoir d'agir à sa place. Lui seul pourra prendre la décision de réfléchir sur sa consommation, dès lors qu'il sera prêt à cela, c'est à dire quand sa motivation sera au rendez-vous et que les inconvénients de sa consommation deviendront plus importants que les avantages qu'il a à consommer. Cela se produira aussi s'il décide de prendre la responsabilité de son comportement plutôt que de vous en rendre responsable.

Si votre conjoint est prêt à se faire aider par des professionnels, sachez qu'il existe des structures de soins où il pourra bénéficier d'aide, d'écoute bienveillante et de soutien. Les CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) reçoivent sur rendez-vous, dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels. L'équipe pluridisciplinaire spécifiquement formée en addictologie est généralement composée de médecins, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux...

Si toutefois votre compagnon ne souhaitait pas s'engager dans une démarche de soins, il existe des structures appelées CAARUD (Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des Risques pour Usagers de Drogues). Ces lieux peuvent constituer une première porte d'entrée car l'usager peut y bénéficier d'un accueil inconditionnel, de conseils en santé et de soutien ainsi que de matériel gratuit pour consommer en toute sécurité. Dès lors que cela sera le moment pour lui, les professionnels du CAARUD pourront l'orienter vers une démarche de soins adaptée à sa situation.

Les CSAPA reçoivent aussi l'entourage des personnes qui consomment et à ce titre, nous vous invitons à ne pas hésiter à prendre contact avec eux. Cela pourra vous offrir un espace de parole et de soutien face à cette solitude que vous ressentez.

Vous trouverez ci-joint des liens vers des CSAPA et des CAARUD au plus proche de votre domicile. N'hésitez pas à les contacter pour prendre des renseignements et/ou un rendez-vous.

Nous nous permettons également de vous glisser un lien vers le site de Nar-Anon qui offre la possibilité de groupes de paroles pour l'entourage de personnes qui consomment. Des échanges d'expériences qui pourraient vous apporter des pistes pour un mieux-être.

Vous trouverez ci-après, notre fiche cocaïne, pour votre information ainsi qu'un article issu de notre site internet intitulé comment aider un proche qui pourra vous fournir des pistes pour vous aider à comprendre votre proche et à ouvrir le dialogue avec lui.

Pour une écoute, du soutien ou toute autre question, n'hésitez pas à contacter nos écoutants, ils sont disponibles 7jours sur 7 de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat depuis notre site internet.

Avec tout notre soutien,

Bien cordialement,

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

---

CSAPA MELTEM

6, avenue Marx Dormoy
94500 CHAMPIGNY SUR MARNE

Tél : 01 41 77 40 30
Site web : www.udsm-asso.fr/les-structures-adultes/le-csapa-meltem?id=3
Secrétariat : Du lundi au vendredi
Accueil du public : Lundi de 9h à 18h, mardi 9h à 19h, mercredi 9h à 12h, jeudi 9h à 19h, vendredi 9h à17h
Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés aux horaires d'ouvertures au public, pour les usagers suivis au centre de soin.

Voir la fiche détaillée

Service d'addictologie : hôpital Albert-Chenevier

40 rue de Mesly
Hôpital Albert Chenevier
94010 CRETEIL

Tél : 01 49 81 33 45
Site web : www.aphp.fr/service/service-58-026
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Accueil du public : Du lundi au vendredi sur rendez-vous de : 9h00 à 18h00

Voir la fiche détaillée

CSAPA La Corde Raide

6, place Rutebeuf
75012 PARIS

Tél : 01 43 42 53 00
Site web : www.udsm-asso.fr/les-structures-adultes
Secrétariat : Lundi: 9h-17h30 - Mardi: 9h-18h - Mercredi: 13h-20h - Jeudi de 9h-19h00 - Vendredi de 9h-13h.
Accueil du public : Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur place et sur rendez-vous avec/sans entourage. Permanence au Quartier Jeunes (4 place du Louvre 75012 Paris): le mercredi une fois par mois, l'après-midi, destiné aux personnes entre 15 à 30 ans : sans rendez-vous.
Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés. L'unité est ouverte: lundi 8h45-13h et de 14h-16h30- mardi de 10h45-13h et de 14h-16h30- mercredi 14h-17h30- Jeudi de 11h15-13h et de 14h-18h et Vendredi de 9h à 12h30.

Voir la fiche détaillée

Autres structures :

CAARUD Visa 94

45 rue Jean Allemane
94500 CHAMPIGNY SUR MARNE

Tél : 01 45 16 38 53
Site web : www.visa94.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30.
Accueil du public : Accueil collectif : lundi:10h-12h30 - 14h-17h - Mercredi et vendredi de 10h-12h30 - le jeudi (permanence réservée aux femmes) de 14h à 17h - Ouverture accueil des jeunes de 16 à 25 ans Mardi-Mercredi et Vendredi de 14h à 17h - temps individuel sur demande
Maraude : l'équipe effectue des maraudes à Champigny S/Marne, Boissy St léger, Fontenay s/bois, Villiers sur Marne et Villeneuve St Georges et Chennevières s/Marne.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Nar-Anon France groupe d'entraide entourage

Autres liens :

- Fiche sur la cocaïne
- comment aider un proche