© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment accompagner ?

Par TaBelle Postée le 05/10/2023 11:58

> Bonjour, Je ne sais pas à qui m’adresser mon conjoint consomme non régulièrement et quand il le fait, il gère. J’accepte cette addiction mais suite à un événement. Cela c’est complexifier. Situation : Mr (beau-père) garde mon fils (2 ans) la journée suite à une nuit très compliqué. Lorsque je rentre du travail mon fils titube, il n’est pas dans son état habituel. Je décide de l’emmener à l’hôpital. A savoir que j’ai une maladie qui touche mes neurones et je m’inquiète qu’il lui arrive la même chose. Le verdict : tracé de benzo dans le sang. L’hôpital fait donc un rapport à la protection de l’enfance. Nous devrions avoir une visite des services sociaux. Ce qui ne m’inquiète guère. Car je sais pertinemment que c’est un accident et qu’à la maison ils ne trouveront rien de grave vis à vis de l’éducation de mon fils. Enfin bref, Mr culpabilise à mort de la situation. Et donc à eu besoin de s’évader. Il a consommé le samedi matin et soir. Et le dimanche c’était vraiment une déchirure de le voir dormir dans le canapé alors que nous fêtions l’anniversaire du petit. Pour aller chercher son exutoire je l’ai accompagné car j’avais peur qu’il lui arrive quelques choses. Il est conscient de sa consommation, a bien diminué depuis presque 20 ans qu’il consomme. Mais cette fois c’est différent. Même pour lui. Enfaite on discute je lui est dit qu’il fallait s’accrocher mais il reste dans cette culpabilité. Son regard a changer il est continuellement triste. Ma question : comment arrêter ou du moins diminuer cette culpabilité en lui ?

Mise en ligne le 06/10/2023

Bonjour,

Vous nous décrivez un incident qui a entrainé de la culpabilité et de la tristesse chez votre conjoint. Ses consommations de produits, qu'il tente de diminuer jusque-là ont de fait augmenté et impacté votre quotidien.

Il existe des lieux dans le champ de l'addictologie où il peut être aidé. Il peut y trouver un accompagnement pour diminuer ses consommations s'il le souhaite, mais également un espace de parole et de soutien vis à vis de ses émotions. Ces structures sont des Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles se font dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier.

Si vous ne le sentez pas prêt à effectuer ce type de démarche, les CSAPA vous sont également ouverts en tant qu'entourage d'un consommateur. En effet, les professionnels connaissent et accompagnent les proches dans leur difficulté et peuvent "vous aider à l'aider".

Vous trouverez en bas de réponse un lien si vous souhaitez effectuer une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation ou une orientation affinée, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service

Autres liens :

- Comment aider un proche consommateur?
- Comment me faire aider en tant qu'entourage d'un consommateur?