© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Sevrage de mon mari: j’ai besoin de soutien

Par Charliiie Posté le 01/03/2024 à 10h24

Bonjour,

Mon mari est en sevrage et j’ai besoin d’avis/soutien.
C’est très difficile à la maison: il est tendu, irritable, tout le temps sur mon dos, agressif et au-delà du raisonnable je trouve.
J’essaie de le soutenir au mieux, je fais des efforts pour être calme, présente, je le laisse faire son sport durant parfois des heures, j’essaie de le soulager à la maison.
Bref, je l’épargne.

Néanmoins, j’ai du mal avec son comportement. Au début j’encaissais mais ici c’est à présent moi qui en devient irritable.

Il faut dire aussi que mes doutes sont revenus car il s’est passé des choses.
Le dialogue est difficile voir impossible et jeans la foulée je me suis montrée désagréable. Cela a déclenché une dispute où mon mari a pu se montrer fort agressif. Je ne le reconnais plus! C’était démesuré et méchant.
Ici on dirait que c’est moi la fautive, comme s’il rejetait les fautes sur moi.
Nous n’avons pas encore parlé mais je dois dire que son attitude me refroidit à avoir une discussion car je m’attends à un dialogue de sourd.

Je ne suis pas bien, je me sens sur le qui vive, j’ai l’impression de marcher sur des œufs tout le temps et de devoir faire trop d’efforts.

Je ne doute pas que ce soit difficile pour lui aussi.

Je crois que j’ai besoin de savoir si quelqu’un a déjà rencontré cela et savoir s’il y a encore qq chose que je peux faire pour le soutenir/l’aider.

Je ne peux donner plus de détails car je suis limitée dans le temps passé sur ce forum.

9 réponses

Heleneb - 01/03/2024 à 14h39

Bonjour Charlie,
Vous êtes très courageuse d'accepter cette situation qui semble t'il est très difficile.
J'ai l'impression que vous portez un sentiment de culpabilité malgré tout ce que vous faites déjà pour soutenir

votre mari par amour dans les difficultés qu'il traverse.

Vous avez, vous aussi, dans l' épreuve que vous traversez, besoin d'être soutenue, entendue, comprise et respectée.
Le problème d'addiction de votre mari, ne vous appartient pas et n'est pas de votre faute. Dans son combat contre sa maladie, il peut chercher et trouver toutes les ressources externes nécessaire afin de se prendre en charge et trouver du soutien par des professionnels compétents sur ce sujet.

De votre côté, vous pouvez également; faire ce chemin afin de trouver du soutien et une oreille bienveillante. Vous avez déjà fait un premier pas.

Prenez soin de vous. Bon courage.

Charliiie - 01/03/2024 à 17h46

Bonjour Heleneb,

Merci pour cette réponse.

J’ai beaucoup cheminé depuis que j’ai appris la dépendance de mon mari. Dire que je l’accepte, je ne crois pas…

J’ai du soutien, je vois une psychologue et j’ai mon entourage (mais qui n’y comprend pas grand chose et est souvent à côté de la plaque). Mon mari a déjà une aide d’un service. J’ai d’ailleurs pris rdv avec le service car j’ai beaucoup de questions et j’ai besoin de voir des thérapeutes « spécialisés » en la matière.

Ici, je suis perdue: le problème est-il l’addiction ou sommes-nous en dehors de cela?
Autrement dit, j’attends que quelqu’un me dise « c’est normal, ça fait partie du processus de sevrage, il faut le soutenir » ou bien « c’est inacceptable, ok il est en sevrage mais ce n’est pas pour autant qu’il peut tout se permettre ».

Nous avons eu notre « discussion ». Comme je le prévoyais: pas un dialogue mais monologue et bien tendu c’est moi la fautive, celle qui fait aucun effort, qui ne pense qu’à elle et non à lui alors qu’il traverse quelque chose de difficile, etc etc. Aucune remise en questions mais apparemment de mon côté non plus.

Bref… un sentiment de déjà vu d’une dispute précédente alors qu’il consommait (à l’époque je ne la savais pas encore et j’avais trouvé sa réaction anormale, ce n’était pas lui).

J’ai rappelé que je ne suis pas son ennemie et je suis tjs dans le soutien, sous entendant que s’il a replongé je serai là pour lui mais que n’ai-je pas dit là… C’était vexant pour lui apparemment.

Je suis dans le doute total et je commence à baisser les bras.

Cocolibri - 03/03/2024 à 15h01

Bonjour Charlie,
Je vous comprends totalement, je suis moi même dans la même situation que vous et enceinte de cinq mois.
Mon conjoint est en sevrage depuis presque deux mois et me fait vivre un véritable enfer.
Crises de nerfs à répétition pour n’importe quoi, agressivité, j’ai également eu droit aux insultes et dévalorisations.

Je suis épuisée, j’en viens à rêver de fausses couches et de douter clairement de mon couple voir de mon amour pour lui tellement il m’en fait baver.
Je me reconnais totalement dans ce que vous dites, je suis moi même sans arrêt dans l’angoisse d’une nouvelle crise qu’il attribuera à une phrase de ma part qui ne lui aura pas plu ou un autre détail.
Il rejette la faute sur moi.
Je marche sur des œufs, j’ai peur de lui.
Il a rdv le 20 mars avec un psychiatre, nous avons rdv le 22 mars chez une thérapeute de couple (et je prie pour qu’il ne me fasse pas le coup de ne plus vouloir y aller), il a arrêté début jànvier et s’automédique en tournant à quasi 10 valiums par jour.
Nous dialoguons car je l’y « force », quand il redescend de sa colère, mais ça n’est jamais facile. Il finit par reconnaître ses torts, promet de ne plus recommencer et quelques jours après c’est redescente aux enfers.
Je suis totalement perdue.
Peut-être pouvez vous envisager de voir un thérapeute de couple vous aussi, peut-être peut-il se prendre en mains pour se faire aider par un professionnel ?
Je suis ce fil de discussion en tout cas, et vous souhaite tout le courage possible.
C’est un véritable cauchemar, dont j’espère que nous nous réveillerons encore amoureuses.
Au plaisir

Yaoul - 03/03/2024 à 20h21

Bonjour
J'essaye aussi de soutenir mon mari mais c est très dur. Ce soir j'abandonne et je lui ai dis de partir de la maison. Il a commencé la cocaïne il y a un an après une dépression, il a déjà fait 2 séjours de sevrage et malheureusement j'ai découvert qu il a repris il y a un mois. Je vois qu'il est complètement perdu, je veux l'aider autant que je peux mais tant que ça ne viendra pas de lui je pense que c'est vain...Il n'en prend même pas dans un mode festif avec un entourage mais tout seul à la maison . J espere que ca sera un électrochoc piur lui de partir de la maison mais je n en suis même pas sûre. Je suis ce forum depuis plusieurs mois mais je n étais jamais intervenue. Nous avons 4 enfants, c est aussi pour eux que j'ai pris cette décision...
Désolée je ne peux pas vous donner de conseils mais je vous souhaite bon courage et tout mon soutien.

floacer - 07/03/2024 à 15h52

bonjour,
Est-ce que le fait de voir un psychologue vous aide ?
j'ai peur de franchie ce pas...
merci

Praloche - 08/03/2024 à 05h22

Bonjour à toutes, je crois que la première chose que je peux dire c'est que vous êtes toutes ultra courageuse que nous le sommes toutes.

Pour vous raconter brièvement mon histoire je suis en couple depuis plus de 13 ans, 7 ans d'addiction à l'héroïne pour mon conjoint je me suis battu pour qu'il s'en sortent et après un long combat nous avons totalement changé de vie il n'a plus consommer nous avons acheté une maison fait un enfant, il a monté son entreprise et tout allait pour le mieux pendant quasiment 5 ans et aujourd'hui depuis 6 mois après un énorme burn-out il est tombé dans la cocaïne et depuis c'est un combat quotidien. Cela fait maintenant 2 mois avec l'aide du médecin mais également de notre psychologue qu'il voit une fois par semaine et qui a travaillé en addictologie nous avons décidé de le mettre en "centre à la maison" car il refuse l'hospitalisation après un mauvais souvenir suite à son hospitalisation pour l'héroïne mais également car il est auto entrepreneur et qu il

a un atelier à la maison.
Le processus et le suivant plus de téléphone portable plus de clé de voiture plus de moyens de paiement très peu de contact avec l'extérieur malheureusement il a un atelier mécanique donc il reçoit quand même du monde mais je contrôle absolument tout des caméras à l'extérieur de la maison des caméras dans l'atelier une présence accrue de ses parents autour de lui et de moi sa compagne et une seule motivation son enfant sa petite fille de 4 ans qu'il aime plus que tout et malgré cela depuis 2 mois que nous avons démarré ce dispositif il y a rechute nous le savons car nous avons mis en place des tests urinaires chaque semaine afin de contrôler.

Le pire pour lpour l'entourage et c'est pareil pour moi c'est ce sentiment qu'il vous dit que c'est votre faute que vous avez l'impression que c'est à cause de vous qu'il en est là et puis ce sentiment d'impuissance quelque part on fait tout ce qu'on peut mais ça ne suffit pas on marche sur des œufs pour que les choses se passent bien mais ça n'aide pas non plus j'ai compris quelque chose à travers les séances avec notre psychologue c'est que même quand il dit ça ce n'est pas la partie de lui saine qui parle en vérité c'est la partie malade et elle prend le dessus malheureusement quand il est énervé ou qu'il vous en veut en fin de compte ce n'est pas vous le problème mais c'est lui c'est à lui qu'il s'en veut c'est lui qui se voit comme une merde c'est lui qui est détruit et pour se protéger pour protéger l'infime partie de lui qui le tient debout et qu'il empêche de se suicider et bien il vous remet toute la faute dessus et vous fait croire que c'est vous le problème on traverse toutes et tous des situations qui sont épouvantable et tellement compliqué qu'on a l'impression qu'on ne s'en sortira jamais et pour être très honnête je pense qu'il y a une petite poignée de personnes qui s'en sortent et d'autres qui malheureusement vivrons cette maladie à vie.

Je veux vous dire une chose après tant d'années dans l'addiction de mon conjoint c'est que si c'était à refaire je pense qu'à un moment j'aurais baissé les bras j'aurais dû partir refaire ma vie ça paraît très égoïste mais j'ai sacrifié tellement de choses pour lui et aujourd'hui ça m'a détruite je ne serai jamais plus la même personne alors quelque part si je peux vous donner un conseil si vous ne lâchez rien soyez sûr que vous n'en ressortirez pas indemne je pense qu'il faut vous sauver avant tout moi je n'ai jamais su le faire et aujourd'hui je traverse les pires épreuve de ma vie je vous envoie tout mon courage et je nous souhaite à tous et à toutes le meilleur dans l'enfer de l'addiction

Charliiie - 12/04/2024 à 16h40

Bonjour Floacer,

Je te réponds tardivement.

Si ta question est de savoir si ça m’aide de voir un psychologue, ma réponse est OUI.
Avoir un lieu où déjà déposer et décharger c’est primordial. Ensuite, c’est un soutien et des conseils. Cela me permet de me poser les bonnes questions et d’être confrontée à certaines choses.
Il existe aussi des groupes de soutien et des lignes téléphoniques (dont celle de ce site).

J’espère que tout va au mieux de votre côté!

floacer - 15/04/2024 à 07h34

Bonjour,
Merci pour votre retour,
J'ai rdv la semaine prochaine chez la psychologue, je vais voir ce que cela donne,
Ce week-end quand il a sortie sa bouteille de whisky j'étais tellement déçue, j'ai mal réagi;
Je ne supporte plus de voir ces bouteilles et de le voir boire,
Merci

Charliiie - 15/04/2024 à 10h30

Bonjour Floacer,

J’espère que cela vous aidera à y voir plus clair.

Je comprends votre déception face à la situation. Parfois, c’est plus fort que nous, même si nous sommes dans le soutien il nous arrive de se montrer déçue. C’est difficile pour tous les deux hélas.

Bon courage ????