

Vos questions / nos réponses

Conjointe d'un Toxicoman

Par [Emijul](#) Postée le 19/03/2024 07:33

Bonjour, J'ai eu confirmation aujourd'hui que mon conjoint prenait de la cocaïne et du cannabis, j'avais déjà des doutes depuis un moment. Il y a 4 ans il prenait de l'héroïne j'avais réussi à l'aider à se sevrer puis là rebelotte depuis que son dealer est sorti de prison. Comment puis je l'aider au mieux ? Sa toxicomanie impact beaucoup sur notre vie de famille et conscient de sa maladie il m'a demandé de l'aide, il a rdv avec une addictologue en avril mais en attendant Comment peut on gérer ? Merci pour vos réponses et votre soutien. Cordialement.

Mise en ligne le 26/03/2024

Bonjour,

Il est positif que votre conjoint ait pris la décision de consulter un addictologue. Nous ne savons pas s'il s'est rapproché d'un centre spécialisé dans les addictions ou d'un professionnel libéral.

Les Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), disposent d'une équipe pluridisciplinaire avec des médecins addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux.

L'intérêt de ces lieux de soins est de permettre une prise en charge globale, dans laquelle votre conjoint pourra aussi bien bénéficier de consultations médicales que d'un accompagnement psychologique individualisé. C'est important de pouvoir être accompagné sur plusieurs plans dans le cadre des addictions.

En effet, votre conjoint a connu plusieurs addictions. Ainsi, il serait intéressant qu'il puisse déployer son parcours afin de mieux cerner ce qui est sous-jacent à ses addictions. Ce travail permettra une meilleure connaissance de son fonctionnement pour imaginer des alternatives nouvelles en vue d'atteindre ses objectifs de sevrage.

Par ailleurs, ces lieux accueillent également l'entourage. Nous vous encourageons à les rencontrer si cela vous intéresse, en votre qualité de conjoint pour être soutenue dans cette étape. Ce sera l'occasion pour vous aussi d'être conseillée, informée et outillée pour aider tout en vous respectant vos limites personnelles.

Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Pour répondre plus précisément à votre demande concernant le moyen de l'aider en attendant qu'il rencontre l'addictologue. La meilleure façon de le savoir étant de lui demander en quoi et comment vous pouvez l'aider.

L'idée étant de le soutenir dans sa décision de soin et de valoriser ses efforts pour changer ses habitudes.

Tentez tous les deux de créer des conditions favorables à une bonne communication. C'est-à-dire de permettre à chacun d'exprimer ses besoins propres et d'évaluer ce qui serait aidant pour l'un et l'autre dans l'attente de la prise en charge.

Il est possible que peu de choses changent au regard de ses consommations, en attendant sa rencontre avec l'addictologue. Il a perdu le contrôle de ses consommations, c'est pourquoi il sollicite une aide extérieure. Les processus de sevrage peuvent prendre un certain temps, il est important de le garder présent à l'esprit.

Essayez de trouver des compromis acceptables pour chacun de vous au sein de votre vie de famille ou de couple. Aider l'autre est important, mais il est essentiel de ne pas s'oublier non plus. Aménagez également des temps pour vous ressourcer et prendre soin de vous également.

Pour vous aider dans votre réflexion, nous vous transmettons en bas de page quelques articles issus de notre site internet de conseils à l'entourage. Nous y joignons également un lien vers notre "forum de discussions" pour l'entourage. Il s'agit d'un outil permettant d'échanger avec d'autres personnes concernant les mêmes difficultés que vous. Le partage d'expérience peut susciter des pistes de réflexion intéressante pour votre positionnement.

En attendant, si vous ou votre conjoint ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, n'hésitez pas à joindre nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)
- [Comment aider un proche?](#)
- [Se faire aider](#)