© Drogues Info Service - 7 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Aider un proche qui n’assume pas être addict

Par Elvi_ra_62 Postée le 17/01/2025 14:27

> Bonjour, Je viens ici car je suis un peu désemparé et je ne sais pas quoi ni comment faire pour aider mon compagnon. Depuis quelques temps je suspecter une consommation de Tramadol quotidienne de mon compagnon qui a déjà eu un problème avec ce médicament bien avant notre mise en ménage ensemble. Je retrouver parfois des tablettes de tramadol vide et lui demander pourquoi et d’où ça sort il m’a souvent répondu que cela était d’ancienne plaquette mais qu’il ne s’agit en aucun cas d’une consommation actuelle. Le temps passe et cette petite puce a l’oreille était toujours bien présente car monsieur s’endort parfois sur place et à parfois un œil qui dit m***e à l’autre(pardon pour l’expression) je mettais ça sur le coup de la fatigue car il est vrai qu’il n’arrive pas à s’arrêter il veut toujours faire beaucoup et n’a jamais le temps de tout faire il se met une pression monstre pour tout gérer malgré le fait de lui demander de me déléguer certaines chose. Pas de comportement « bizarre » en journée mise à part quelques disputes parfois intenses au point de ne pas se parler jusqu’au lendemain… cela reste assez rare mais ça peu arriver. Oui mais voilà , ce matin alors que j’allais tout bonnement aller le voir je le vois farfouiller dans ses affaires et entendre un bruit de plaquette de médicaments là je me suis dit ok je pense qu’il y a un véritable soucis étant donner qu’à mon arriver il prétendais ne pas trouver ses affaires et à vite changer de sujet et de pièce et à essayer de se retrouver seul sûrement pour pouvoir prendre cela… il a dû s’absenter de la maison et inquiète je me suis dit tant pis je regarde là où il farfouiller. À ma grande surprise plus de 5 plaquettes de tramadol ainsi qu’un autre médicament dont beaucoup de plaquette vide et 2 presque vide… je m’inquiète et j’aimerais pouvoir l’aider à arrêter cette addiction qui va finir par nous pourrir c’est certains … je ne sais pas comment amener le sujet que j’ai trouver ces plaquettes et que je suis là non pas pour le juger ou le blâmer mais l’aider et comprendre pourquoi « ce besoin » quand s’est il installer mais j’ai très peur qu’il se braque et que nous ne puissions plus communiquer … comment puis je faire svp ? Je ne veux pas le mettre en colère mais lui faire réaliser qu’il a une vie de faille et que cela peut engendrer beaucoup de soucis de santé et je ne souhaites pas personnellement avoir une autre personne en face de moi … Svp j’ai vraiment envie de l’aider je m’inquiète vraiment … Merci ????????

Mise en ligne le 20/01/2025

Bonjour,

Nous comprenons votre appréhension d’évoquer votre récente découverte avec votre compagnon, au sujet du tramadol. Néanmoins, il semble nécessaire qu’une discussion ait lieu pour ne pas rester seule avec vos inquiétudes.

Il serait intéressant de choisir un moment calme pour introduire un échange sur vos ressentis, interrogations et observations récentes.

L'idée étant de comprendre ce qu'il traverse actuellement et d'évaluer comment il se sent. En fonction de ses réponses, vous pourrez lui parler des plaquettes vides que vous avez trouvées dans ses affaires.

Vous nous indiquez que par le passé, il a connu des difficultés avec ce type de médicaments. Par ailleurs, vous nous décrivez qu'il peut se mettre une forme de pression en voulant gérer de nombreuses responsabilités au quotidien sans jamais déléguer. Peut-être disposez-vous encore d'autres éléments d'observations en lien avec un changement d'humeur ou de comportement, etc. Tous ces éléments peuvent vous permettre d'amorcer une discussion pour lui exprimer vos craintes et questionnements.

Il est légitime que vous souhaitiez d'ores et déjà, trouver des moyens pour l'aider à sortir de son addiction. Mais pour l'heure, prenez déjà le temps d'écouter ce qu'il acceptera d'exprimer sur sa réalité et ses éventuelles difficultés. Le fait d'être à son écoute, sans jugement est déjà une approche aidante. Nous comprenons que cette situation vous inquiète et que vous aimeriez sans doute faire plus encore.

Néanmoins, il est difficile d'empêcher une personne de consommer tant qu'elle ne l'a pas décidé d'elle-même. C'est pourquoi, il vaut mieux chercher à comprendre son fonctionnement et l'encourager à dialoguer sur ce qu'elle ressent sans la juger. En maintenant cette posture compréhensive vous lui permettrez un échange constructif et respectueux de son rythme.

Pour illustrer davantage notre propos, nous vous transmettons en bas de page un lien vers quelques rubriques de notre site internet dédiées aux conseils à l'entourage.

Par ailleurs, si malgré vos tentatives d'approches, il refuse d'en parler ou nie la situation, cela signifie qu'il n'est pas prêt à un changement pour le moment.

Ce type de situation peut créer de l'incompréhension et des tensions dans le couple. A ce titre, il est possible d'être aidé en qualité d'entourage. En effet, des consultations destinées aux proches des personnes dépendantes existent dans des lieux spécialisés en addictologie.

Elles ont lieu au sein de Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier reçoivent toute personne concernée directement ou indirectement par une dépendance pour permettre un soutien, des conseils et des informations adaptées à votre situation. Ces consultations sont confidentielles et gratuites.

Si cette perspective vous intéresse, vous trouverez en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « soutien individuel usager/entourage ».

En attendant, si vous souhaitez évoquer votre situation plus en détail et échanger avec un professionnel, nos écoutants sont joignables 7j/7 au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h. Également par tchat 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 :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Comment aider un proche?
- Il a repris sa consommation
- Se faire aider