Vos questions / nos réponses

Héroïne - comment aider mon mari

Par Profil supprimé Postée le 26/11/2010 13:26

> Bonjour,
>
> Mon mari est un consomateur d'heroine depuis pas mal d'année. Il y a 4 ans il a commencé un traitement de SUBUTEX. le souci c'est que qu'il continue de consommer de l'heroine avec son traitement. Il est suivi par un medecin qu'il voit tous les mois mais son medecin ne sait pas qu'il consomme toujours de l'heroîne. Personnellemnt, je sais pas quoi faire!!!... a chaque fois que je lui en parle il me dit qu'il consomme plus d'heroîne. Comment je peut l'aider s'il admet pas ses problemes.
> je suis à bout, je sais pas quoi faire.
> j'ai l'impression, qu'il est en train de creuser sa tombe petit à petit.
> aidez moi...

Mise en ligne le 29/11/2010

Bonjour,

Il est difficile d'aider quelqu'un qui est dans le déni de sa consommation. Votre mari est sans doute conscient de ses problèmes et de ses souffrances, mais il n'est pas encore prêt à vous en parler ouvertement.
Peut-être a-t-il peur de votre jugement. Peut-être craint-il de vous perdre. Peut-être ne se sent-il pas la force d'affronter ses propres démons. Peut-être n'arrive-t-il pas à envisager sa vie sans l'héroïne, ou peut-être essaie-t-il de s'en libérer seul, sans le poids d'un engagement qu'il prendrait avec vous ...

Si aujourd'hui vous êtes à bout, après avoir mobilisé une grande énergie pour l'aider, essayez d'accepter que vous n'avez pas le pouvoir de le sauver. Personne n'a ce pouvoir là, à part lui-même. Tentez de renoncer à vos attentes envers ses comportements de consommateur. C'est bien souvent lorsqu'on lâche prise qu'un changement survient.

Lorsque votre mari cherchera à aller mieux, c'est surtout sur votre amour et sur votre présence qu'il pourrait s'appuyer, beaucoup plus que sur vos demandes et sur vos inquiétudes. Mais pour réussir à rester présente face à celui que vous aimez, il est primordial que vous vous arrêtiez un peu pour faire le point : pourquoi êtes-vous allée jusqu'à vous épuiser pour l'aider ? Pourquoi mettez-vous vos propres besoins de côté ? Qu'êtes-vous prête à supporter encore ?

Soignez votre propre détresse avant de vous occuper de la sienne. Apprenez aussi à ne pas vous identifier à son mal-être, vous n'en êtes aucunement responsable. Apprenez surtout à porter un autre regard, plus apaisé : nous traversons tous des souffrances, parfois très lourdes à porter, mais nous ne creusons pas notre tombe

pour autant. Chaque souffrance a du sens et peut nous aider à mieux nous connaître et à nous épanouir. Parfois, nous ne sommes capables de réagir que lorsque nous sommes au bord du gouffre. Et nous acceptons enfin d'aller sonder notre être profond et d'arrêter de demander à ceux qu'on aime de combler nos propres manques.

Pour être vous-même soutenue, nous vous invitons à prendre contact avec un(e) psychologue, en cabinet privé ou dans un centre spécialisé en toxicomanie (voir lien ci-dessous). Un accueil est réservé aux proches des consommateurs. Les consultations sont gratuites et confidentielles. Cela vous aiderait à vous décharger des émotions difficiles à vivre et vous pourriez réfléchir à vos propres comportements, à vos choix et à la place que vous vous accordez dans le couple.

Bon courage à vous pour la suite.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec la structures suivante :

CSAPA du GRIFFON - ARIA

16 rue Dedieu
69100 VILLEURBANNE

Tél : 04 72 10 13 13
Site web : www.oppelia.fr/etablissement/aria-lyon/
Secrétariat : Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h , jeudi de 9h30 à 13h et de 17h30 à 19h, vendredi de 9h30 à 13h et de14h 16h
Accueil du public : Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h , jeudi de 9h30 à 13h et de 17h30 à 19h, vendredi de 9h30 à 13h et de14h 16h
Consultat° jeunes consommateurs : Mardi et mercredi de 14h à 18h, des rendez-vous peuvent être ponctuellement proposés en dehors de ces horaires

Voir la fiche détaillée