© Drogues Info Service - 3 décembre 2025

Forums pour l'entourage

mon copain consomme de l'héroine comment je peux l'aider ?

Par Profil supprimé Posté le 24/09/2015 à 17h41

bonjour, voila mon copain consomme de l'héroine depuis quelque année deja et il prend du subutex. il en ai a 0,4 par jour sauf quand il consomme et c'est sa le soucis... il arrive pas a ne pas consommer meme quand il a ses medicament apres je ne sais pas tout ce qu il consomme encore a coté mais il a du mal a resisté a toute sorte de substance quand on lui propose genre des medicament antidepresseur ou autre qu il prend dans la rue et il les sniff sa le met dans des état pas super et il me dit qu il a pas de problème avec sa mais je vois bien que oui...et ses fréquentation aussi que des consomateur ou des dealeur et je pense que sa dois pas l aider de continuer a fréquenter ces gens et c'est aussi une de mes question les fréquentation sont-ils réelement un probleme ou je me fais des idée? je sais pas quoi faire je ne veux pas jouer au gendarme ni a sa mere il me le reproche deja defois et jle comprend je ne sais juste pas qu elle attitude a avoir avec lui je veux l'aider mais je veux pas que sa empire a cause de moi non plus parce que j en fais trop... aider moi je veux juste qu il arrete tout sa et qu il soit heureux voila j'attend vos reponse et conseil impatiament

1 réponse

Moderateur - 15/10/2015 à 10h32

Bonjour lolo,

Vous vous posez une question assez juste : quelle doit être la bonne manière et la bonne distance pour en parler avec lui ? Ne rien dire ou ne rien faire laisse peut-être le champ libre à ce qu'il continue. En dire trop et trop insister risque de mettre à mal votre relation de couple sans pour autant favoriser qu'il arrête. En même temps vous êtes inquiète pour lui et c'est normal.

S'il n'y aura pas de réponse simple à ce que vous demandez je crois que si vous conservez toujours cette attitude de vous questionner sur ce que vous faites alors vous aurez d'une certaine manière la bonne distance. Même si cela ne sera jamais parfait non plus.

Ce que je peux vous dire sur lui c'est qu'il est toujours "toxicomane" et ne se soigne pas. Il n'est pas dans une démarche d'arrêt même s'il prend de la substitution. Tout y est : l'entourage qui consomme et qui lui vend de la drogue et avec lequel il n'a pas coupé les ponts, la polyconsommation de psychotropes, l'absence de suivi par un centre d'addictologie ou un médecin (du moins vous n'en parlez pas). Un dosage à 0.4 mg de Subutex® c'est très peu et très probablement trop peu. La fonction de ce médicament doit probablement être de lui permettre de gérer le manque entre deux prises d'héroïne. En théorie, s'il devait entrer dans une dynamique de se soigner, il faudrait qu'avec son médecin il remonte son traitement ou passe à la méthadone.

Un dosage de confort d'un traitement de substitution permet en effet de ne plus avoir envie de prendre de l'héroïne. S'il prend son traitement et qu'il a encore envie de prendre de l'héroïne alors le traitement n'est pas assez fort. Cependant il faut être prudent avec l'idée qu'il remonte le dosage de son traitement dans la mesure aussi où il est polyconsommateur de drogues et médicaments. Si le traitement de substitution est fort et qu'il consomme par exemple à côté des anxiolytiques ou hypnotiques et de l'alcool alors le risque de dépression respiratoire est augmenté. Il ne s'agit donc pas seulement qu'il "augmente" son traitement de substitution mais aussi qu'il arrête les consommations du moindre produit qu'on lui propose. A la rigueur, un va-et-vient entre l'héroïne et le Subutex® seulement est préférable à un va-et-vient entre plusieurs substances et la substitution.

Mais tout cela est plus facile à dire qu'à faire et il ne semble pas encore en être là. En tout cas si un changement devait intervenir dans son traitement il faut que cela soit fait en coordination avec un médecin et pas sous forme d'auto-médication.

De votre côté vous pouvez lui en parler. Vous pouvez parler de ce que vous constatez sans le juger ni exiger qu'il arrête mais demandez au moins à ce qu'il réfléchisse à sa situation et à votre relation de couple. Allez vous supporter sa toxicomanie longtemps ? Qu'est-il prêt à faire aussi pour vous ?
Parler de vous, de ce que vous ressentez, est une bonne stratégie. Si votre relation est bonne et qu'il tient à vous il devra se montrer peut-être un peu plus prudent dans ce qu'il fait et commencer à mieux se questionner.
Pour l'instant il est dans une certaine forme de "déni" mais cela peut changer. En revanche vous devez comprendre que tant qu'il ne prendra pas la décision lui-même de "faire quelque chose" (arrêter ou aller mieux ou autre chose) vous ne pourrez pas faire grand chose que de continuer à discuter avec lui. Mais là où il aura de la chance c'est que le jour où il voudra se soigner et qu'il demandera de l'aide, alors vous serez à ses côtés pour le soutenir (du moins pour le moment vous l'êtes).

Enfin sachez que vous pouvez vous appuyer sur les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention des addictions (Csapa) qui, s'ils aident les usagers de drogues à suivre un traitement de substitution ou à faire un sevrage, aident aussi leur entourage. Même s'ils ne connaissent pas votre compagnon ce n'est pas un problème. Ces consultations en Csapa sont gratuites et vous permettront d'en parler, de comprendre, de choisir une manière d'en parler avec lui au long cours. Pour connaître le Csapa le plus proche de chez vous pouvez nous appeler au 0 800 23 13 13 ou encore utiliser notre rubrique "Adresses utiles" sur ce site (la carte de France dans la colonne de droite ci-contre).

Bon courage lolo, n'hésitez pas à l'occasion à venir nous raconter ici ce qui se passe.

Le modérateur.