© Drogues Info Service - 12 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Sevrage héroïne

Par Profil supprimé Postée le 04/11/2016 16:17

Bonjour,

Voila, mon compagnon a pris la décision d'entammer un VRAI traitement avec l'accompagnement de médecins et psychologue. Il a donc commencé son traitement à la méthadone. 1ère semaine impeccable, nous devions nous rendre tous les matins au centre pour qu'il est sa fiole. Malgré tout je trouvais que le soir il piquait beaucoup du nez, jai mis ça sur le compte des joins fumes tout au long de la journee .. Puis à force de le voir comme ça il m'a dit qu'il pensait que cetait trop dosé .. On lui a baissé le traitement mais arrivé à une certaine heure il se transformait .. Pas comme s'il avait consommé à etre défoncé, les yeux partant à l'envers mais assez pour voir qu'il était comme lorsqu'il consommait (il ne se "défonçait" pas, les seules fois où il avait vraiment les yeux à l'envers etc c'est qu'il avait pris un poil trop, souvent quand elle était presque pure, il ne supportait pas se sentir "défoncé" il se deoguait pour etre .. Bien, normal êt sans manque.) bref deuxième semaine le centre a vu il était sérieux car il rapportait les fioles non terminées etc du coup on est passé à une semaine sans aller au centre avec assez de fioles qu'il emportait chez lui (j'aurai du y faire attention étant donné que nous vivons chez moi ..)
Dimanche matin, veille du rendez vous au centre, je lui dit que jai eu un nouvel appel pour une maison (nous voulons nous installer ensemble) mais que .. Comme il ne participait plus à la recherche ce serait à lui désormais de répondre etc quand il en aurai envi .. Êt là .. Drame ! Il m'annonce que cest sa faute je ne comprend pas trop, monte dans la salle de bain et il vient en pleurant m'annoncer qu'il était désolé qu'il voulait un câlin, il s'est mis à pleurer (je ne l'avais jamais vu pleurer avant) êt m'annonce qu'il a triché .. Qu'il a gardé sa méthadone et pris ce que j'appelle "la merde" à côté .. Qu'il regrettait êt que mnt ce serait fini qu'il voulait vraiment s'en sortir et que durant ces deux semaines il avait enfin pu goutter à ce qu'il voulait vraiment êt que mnt ce serait vraiment fini .. Il est ok pour prendre on tristement devant moi (même s'il ne le fait pas) .. Il avait VRAIMENT l'air sincère, il sait que de toutes façon ca n'est ni pour moi ni pour ses proches mis pour lui ..
Le hic c'est que maintenant êt quand je repense jusqu'où il a pu mentir êt faire comme s'il prenait bien son traitement, je n'ai plus confiance .. Hier soir, tout allait bien et arrivé au canapé nous avons mis un film, on en a parlé, 2/3 mots pendant mais quand même êt je voyais qu'il dormait à moitié comme quand il consommait .. Fin du film êt il me dit que flûte il s'est endormi et que du coup il n'a pas suivi .. Je sais que c'est faux puisque nous avons parlé un peu du film lorsque nous le regardions .. Il a vu à la tête que ça n'allait pas, j'ai dis que ça allait mais il m'a répondu avec un sourir "je sais ce qu'il ya .." Puis comme il dormait debout je lui ai suggéré d'aller dodo ..
Bref .. Comment puis je etre sure s"il consomme toujours ? Non pas pour le traquer faire la flic ou autre mais pour l'aider le soutenir et m'ôter ce doute .. Mnt quand je suis sous la douche je me demande etc en fait je pense à ca toute la journée .. S'il veut continuer à consommer ce serait un crève cœur mais je sais que ça ne sert à rien de lutter, lui seul peut décider. Je ne compte pas le disputer si c'est toujours le cas etc mais punaise j'ai besoin de savoir..
Merci pour votre aide .. Savoir ce que vous en pensez ou je sais pas .. Merci

Mise en ligne le 07/11/2016

Bonjour,

Merci pour votre question. Votre compagnon a la chance de vous avoir à ses côtés car vous essayez de comprendre et de le soutenir plutôt que de le juger et contrôler. Vous avez déjà compris beaucoup de choses au sujet de cette addiction et du fait que c'est pour lui qu'il doit suivre ce traitement. Vous l'aidez déjà beaucoup !

Ensuite, face à la toxicomanie, l'entrée en traitement est rarement un long fleuve tranquille. Vous avez pu voir l'ambivalence dans laquelle il se trouve et les mensonges qu'il est capable de produire. C'est normal que votre confiance soit entamée. Cependant il y a plusieurs choses essentielles qui sont en place entre vous et pour lui :

Tout d'abord, il a un contact avec le centre de soins et s'est engagé dans un suivi. En d'autres termes on peut sérieusement penser qu'une partie de lui veut vraiment s'en sortir. Il est cependant pris encore dans l'ambivalence de l'attirance pour l'héroïne d'un côté et du renoncement au plaisir qu'implique la prise de méthadone de l'autre. La méthadone va "abraser" et changer des choses : moins de pics de plaisir, baisse de libido peut-être, une certaine routine voire une monotonie risque de s'installer et en même temps plus de tranquillité vont arriver.

Lorsqu'il prendra son traitement et que celui-ci sera correctement dosé il ne devrait plus être attiré par l'héroïne et pourra se consacrer à sa reconstruction et à vos projets communs. D'ailleurs c'est au moment où vous lui avez parlé de votre projet commun d'habiter ensemble qu'il a "craqué". Il a constaté qu'il n'était pas en capacité d'assumer encore. Cela veut dire deux choses : d'une part qu'il souhaite réaliser ce projet, d'autre part que c'est cependant encore trop tôt pour qu'il en soit capable. C'est néanmoins quelque chose à quoi il se raccroche et c'est important qu'il ait ainsi des choses qui fassent sens pour lui. C'est ce qui peut l'aider à se sortir de la drogue.

Ensuite, et c'est essentiel, vous dialoguez ! Il vous parle, il avoue ce qu'il a fait même si c'est au prix d'avouer ses mensonges et ses manipulations. Cela montre qu'il vous fait confiance et que vous êtes importante pour lui. C'est le fruit de votre positionnement ouvert sur sa condition de toxicomane et, bien évidemment, de l'amour que vous devez vous porter tous les deux. Comme vous le dites, vous n'essayez pas de le contrôler et c'est important. Cependant vous avez besoin d'être (re)mise en confiance. Il y a dans son comportement des éléments qui montrent qu'il est sincère dans son désir de s'en sortir. Mais il est confronté à la puissance de son addiction qui lui fait adopter des comportements contradictoires, mensongers et manipulateurs. Essayez alors de vous dire qu'il est justement en lutte contre tout cela, que cela va prendre du temps, mais que tant que vous sentez que vous pouvez, en certaines occasions, vous parler sincèrement, alors il y a de l'espoir.

Ne vous attendez pas à ce que la réalité soit toujours conforme à ce que vous voyez ou à ce qu'il vous dit mais faites le pari que dans le temps ce décalage va s'amenuiser et si vous n'avez pas confiance aujourd'hui, essayez d'avoir confiance en ses capacités à s'en sortir et dans votre avenir commun. Cela va le porter et l'aider.

Enfin, si cela est possible et s'il en est d'accord, demander lui de prendre son traitement en votre présence, devant vous. Si c'est un accord entre vous et qu'il n'y a pas d'enjeu de chantage derrière ce n'est pas du contrôle. Par votre présence vous l'aidez à se tenir à l'engagement qu'il essaye de prendre, à savoir se mettre sous substitution. Ce moment de la prise de méthadone peut être un moment de dialogue entre vous : comment il se sent ? est-ce qu'il éprouve des difficultés ? quelle est son envie malgré tout de prendre de l'héroïne ? etc. Et le reste de la journée essayez de penser à autre chose, de consacrer votre relation de couple à autre chose.

Enfin, si vous sentez à un moment donné que vous avez besoin d'être soutenue également, ce qui est très fréquent pour l'entourage de personnes toxicomanes, n'hésitez pas à prendre un rendez-vous auprès du CSAPA ou d'un autre centre du même type s'il en existe plusieurs à proximité de votre lieu de résidence. Un professionnel vous recevra et sera à l'écoute des difficultés auxquelles vous êtes et serez encore confrontée, cela pourra vous soutenir dans des moments plus difficiles ou des périodes de découragement.

Si vous souhaitez en parler n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute au 0 800 23 13 13 (gratuit, 8h-2h tous les jours).

Bonne continuation,

Cordialement.