

Vos questions / nos réponses

## Je suis à bout

Par [Profil supprimé](#) Postée le 27/10/2018 11:49

Mon mari vient de rechuter dans la cocaïne, je gère ma société, mes trois enfants, ma belle mère qui vit avec nous depuis le décès de mon beau père, je pensais ce cauchemard fini et hier pour l'anniversaire de sa fille on l'a attendu... En vain... Aidez moi s'il vous plaît j'ai juste envie de prendre mes enfants et de partir. Trop de mensonge, j'ai l'impression que ma famille est insignifiante à ses yeux...

---

**Mise en ligne le 29/10/2018**

Bonjour,

Vous nous exprimez votre détresse quant à la rechute de consommation de cocaïne de votre mari. Nous percevons que la situation est d'autant plus douloureuse pour vous que vous gérez seule votre société, vos enfants et que votre belle-mère, éprouvée par le décès de son mari vit avec vous. Nous comprenons que votre mari vous ment à propos de ses consommations et que vous pensez que celles-ci signifient que la famille n'a pas d'importance pour lui.

Nous entendons votre désarroi face à cette situation difficile. Sachez que derrière toute consommation de substance psychotrope, il existe une souffrance, un mal être et que la consommation de cocaïne de votre mari correspond sans doute à ce qu'il a trouvé de mieux aujourd'hui pour répondre à cette souffrance.

Le sevrage peut-être souhaité par la personne sans qu'elle n'y parvienne. Il se peut que votre mari ressente une impulsion irrésistible de consommer à nouveau. Cet état aussi appelé "craving" peut apparaître dans les premières semaines après l'arrêt de la consommation. Il peut se déclencher spontanément ou en réponse à un élément évoquant la drogue (lieu, musique, numéro de téléphone, matériel utilisé pour consommer...). Il se manifeste par des pensées intrusives, des rêves de cocaïne, une forte anxiété qui peut durer plusieurs heures. Consommer à nouveau atténue rapidement le phénomène de craving, mais cet effet est de courte durée. L'envie irrésistible de consommer augmente à nouveau après la dernière consommation. Le craving est un facteur important de rechute. La rechute fait aussi partie du chemin vers l'arrêt de consommation. Une ou plusieurs rechutes peuvent constituer des étapes vers un arrêt définitif.

Nous ne savons pas depuis combien de temps votre mari consommait précédemment ni comment il a arrêté et sur quelle période. Nous ne savons pas non plus s'il bénéficie d'une aide en CSAPA (Centre de Soins

d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Nous nous permettons de vous envoyer un lien vers 2 structures dans votre ville, en fin de réponse. Votre mari pourrait, s'il en est d'accord, y bénéficier d'une prise en charge gratuite et confidentielle. Il serait reçu en entretien par une équipe pluridisciplinaire (médecins, psychologue, infirmier..) spécialisée en addictologie qui pourrait, le cas échéant et ,encore une fois, s'il en exprime le besoin, l'orienter vers un sevrage hospitalier.

Sachez que vous pouvez bénéficier également d'une aide dans ces deux structures de soins auprès d'un psychologue en tant qu'entourage. Ces entretiens pourraient vous permettre de libérer votre parole, de vous sentir soutenue face à cette situation douloureuse et de faire le point sur vos besoins dans un cadre bienveillant et non jugeant. N'hésitez pas à les contacter pour prendre rendez-vous (gratuit et confidentiel également pour l'entourage).

Si vous souhaitez échanger à propos de votre situation, nous vous invitons à nous contacter par téléphone au 0800 23 13 13 (anonyme et gratuit depuis un poste fixe) ou par le chat de notre site drogues info service de 14h à minuit. Un de nos écoutants prendra le temps de faire un point avec vous.

Nous vous souhaitons bon courage pour vos démarches,

Bien cordialement

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

### **[CSAPA Aline Vinot](#)**

11 rue Joseph Cugnot  
**66000 PERPIGNAN**

**Tél :** 04 30 53 12 98

**Site web :** [urlz.fr/iRFP](http://urlz.fr/iRFP)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 17h

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 17h

**Substitution :** Délivrance et accompagnement : du lundi au vendredi de 9h à 13h

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA - Association Addictions France 66](#)**

37, boulevard Kennedy  
Immeuble Le Marylin  
**66100 PERPIGNAN**

**Tél :** 04 68 51 25 41

**Site web :** [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

**Secrétariat :** Lundi de 9h à 12h et de 14h à 18h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, jeudi de 14h à 19h30, vendredi de 9h15 à 13h et de 14h à 18h

**Accueil du public :** Lundi de 9h à 12h et de 14h à 18h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, jeudi de 14h à 19h30, vendredi de 9h15 à 13h et de 14h à 18h

**Consultat° jeunes consommateurs :** A la Maison des adolescents de Perpignan le mercredi, jeudi après midi et vendredi matin

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Il a repris sa consommation](#)
- [Comment aider un proche ?](#)
- [Se faire aider.](#)