

Vos questions / nos réponses

## Comment garder goût à la vie

Par [PtitRud](#) Postée le 03/02/2025 23:04

Bonjour , ma question est toute simple cela fait bientôt 10 ans que mon frère est décédé et là là ça fait vraiment trop longtemps je ne tiens plus mon corps mon cœur est à bout je suis une personne bonne avec un bon cœur je prends toujours tout sur mon dos mais le je n'y arrive plus là maintenant le vase déborde et je ne sais plus quoi faire je ne sais plus comment agir bien sûr j'ai eu des idées noires mais j'ai trois enfants de derrière et par amour pour eux je me dois de rester digne et fort c'est la seule chose dont je suis fier de moi tout le reste j'ai l'impression de décevoir tous les gens qui ont un jour tenu à moi car à l'heure actuelle il n'y a plus personne donc de là ma question comment faire pour encore avoir un goût à la vie j'aimerais bien savoir et retrouver l'envie de croquer la vie à plein de dents que j'avais avant

---

**Mise en ligne le 04/02/2025**

Bonjour,

Nous sommes sensibles à la souffrance que vous décrivez dans votre texte.

Cependant nous sommes un dispositif d'aide à distance à destination de consommateurs de produits ainsi qu'à leur entourage. Nous manquons d'éléments de contexte afin de savoir si c'est le cas pour vous si c'était le cas de votre frère.

N'hésitez pas à contacter un de nos écoutants pour échanger davantage sur votre situation et nous fournir davantage d'éléments afin que nous puissions tenter de vous aider au mieux. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Concernant le mal-être important que vous ressentez en lien avec la disparition de votre frère, il pourrait être intéressant de vous rapprocher par exemple d'une association ou d'un groupe d'entraide qui peuvent accompagner sur les aides à faire le deuil.

En vous souhaitant de pouvoir cheminer vers un apaisement,

Bien cordialement.

---