

Forums pour l'entourage

# Vaincre l'agressivité

Par Daniele59 Posté le 23/06/2025 à 13h54

Bonjour

Je suis maman de jumeaux de 20 ans qui fumes du cannabis depuis 3 ans. L'un des deux a une consommation excessive ( d'après son frère 3 ou 4 g pir par jour. Depuis environ 3 semaines, il pique parfois des crises de nerf pour pas grand chose. Il se met à donner des coups de poing dans les murs, les armoires, les cadres.... Il dit que c'est notre faute s'il en est arrivé là. A savoir un père sévère et une mère qui dit oui à tout depuis leur plus tendre enfance.

Je ne dors plus. Je pleure tout le temps, j'ai tout le temps peur qu'il lui arrive quelque chose. Je ne sais plus vers qui me tourner pour l'aider et nous aider à retrouver une vie sereine.

## 20 réponses

---

Coccinelle - 28/06/2025 à 01h18

Bonjour Danièle,

Je suis plus ou moins dans la même situation que vous. Ma fille de 16 ans fume des joints régulièrement, et depuis peu consomme de l'ecstasy, et autres (ballons..).

Elle peut avoir des moments joyeux mais la plupart du temps elle est agressive, ne respecte pas le cadre donné, elle néglige les objets et les personnes qui l'aiment. Elle me vole mes affaires et depuis peu les papiers importants (carte vitale, livret de famille..). Elle est descolarisée.

Je la vois s'écrouler à grands pas, elle est suivie par une psychologue, elle a déjà rencontré une addictologue et une assistante sociale mais elle continue d'aller de plus en plus mal

Je ne dors plus de la nuit non plus. Je ne sais plus vers qui me tourner pour l'aider surtout qu'elle est très jeune.

J'ai appelé le 15 cette semaine car elle me faisait peur, elle a été gardée deux jours en pédiatrie, ça allait mieux et elle respectait le cadre de l'hôpital. Elle est sortie et le soir même, son comportement à été difficile (sortie à 5h du matin, prise de 'taz').

Je vais continuer à chercher des solutions et de l'aide car si on ne l'arrête pas, elle ira toujours plus loin dans sa prise de risque. Mais on se sent vite esseulée, démunie et en détresse. Si j'arrive à trouver un organisme aidant, je vous en ferais part.

Bon courage à vous.

Je vais continuer à chercher de l'aide

Daniele59 - 30/06/2025 à 08h41

Bonjour coccinelle

En effet votre histoire est similaire à la mienne. Comment avez-vous réussi à l'envoyer consulter un psychologue, moi il refuse catégoriquement. Du coup, c'est moi qui consulte, mais il ne veut pas que je lui parle de mes jumeaux car il dit que je suis responsable de la situation (car il m'arrive fréquemment de lui prêter de l'argent).

Je fais également des recherches de mon côté afin de pouvoir l'aider.

Je vous tiens au courant également si j'ai des piste.

Bon courage à vous

Amicalement

Daniele

Chris94 - 02/07/2025 à 15h48

Bonjour

Un peu similaire de notre côté... 20 ans pas beaucoup d années de conso mais visiblement de grosses quantités. Chez nous, le silence règne, peu de mots qui sortent de sa bouche, il nous ignore totalement. Il est en dépression sévère, il ne veut pas aller chez le psy. A fait 2 séances en addicto et dit que ca ne sert à rien... un conseil tant que votre fille est mineure vous avez encore un peu de prise sur elle, c est maintenant qu il faut agir. Jeune adulte c est fichu ! Impossible de savoir s il se rend aux rdv, s il ouvre un compte bancaire, s il prend un emprunt...alors qu il vit sous notre toit il est entièrement responsables de ses actes... c est dur. Moi aussi je vais chez le psy... à sa place ! On essaye de l aider, de comprendre, rien n y fait, il ne fait plus attention à rien, laisse la maison ouverte, les lumières allumées, perd ses affaires, ses clés... tout glisse, il est en survol de sa vie

Courage à vous

Chris94 - 02/07/2025 à 15h52

et concernant l'argent, nous faisons comme vous, nous lui en donnons car il a déjà vendu tous ses cadeaux, ses affaires de marque, on ne veut pas qu il tombe dans le deal. En appelant la ligne de drogue info ils m ont dit que c etait pas une mauvaise solution car de toute façon il se procurerait de l'argent d une façon ou d une autre... il n'y a pas de bonne solution, il faut faire avec notre instinct de parents.

Daniele59 - 02/07/2025 à 17h59

Bonjour chris94

Merci pour votre témoignage. J'espère que tout va s'améliorer pour vous. C'est difficile de vivre dans ses conditions . On ne sait jamais ce qui risque de leur arriver et on se sent impuissant de ne pas pouvoir les protéger.

Chris94 - 02/07/2025 à 18h41

Oui c est difficile et on se sent tellement "à part". En ce moment tous les enfants de nos amis sont sur parcourcup, on finit par s isoler car que répondre ? Non notre fils à nous, il n est pris nulle part, pourquoi ? 2

ans de retard, pas d'objectif, pas de perspective... que font vos jumeaux ? Ils arrivent à poursuivre ? Et votre 2eme garçon ? Comment suit-il l'évolution de son frere ? Nous avons un fils aîné de 24 ans qui st en dépression à cause de son frère. Il veille sur lui, a mis ses projets en stand by, attentif à son cadet. Toute la famille est impactée...

Daniele59 - 03/07/2025 à 10h26

Je pense qu'on a honte car on pense que nous n'avons pas fait ce qu'il faut dans notre rôle d'éducateur. Mes jumeaux ont arrêté l'école il y a 3 ans (1 après avoir obtenu un bac pro commerce, le second après un cap agent polyvalent de restauration) depuis il ne font pratiquement rien à par quelques missions intérim.. ils vivent la nuit et dorment la journée. Mon plus vieux à 25 ans et ne vit plus à la maison depuis 3 ans(il est en ménage et continue ses études en banque en alternance). Et vous votre plus âgé travaille ?

Ben38 - 03/07/2025 à 15h42

J'ai écrit un message d'une cinquantaine de lignes, faut il qu'il soit valider par un modérateur pour apparaître...

Moderateur - 04/07/2025 à 08h28

Bonjour Ben38,

Si vous ne voyez pas votre long message apparaître, c'est qu'il ne nous est malheureusement pas parvenu.

Il s'est sans doute perdu suite à une déconnexion pendant que vous le rédigez.

Pensez à enregistrer quelque par votre message avant de cliquer sur "envoyer". Comme cela, si votre message se perd, vous pouvez vous reconnecter et faire un copier-coller. C'est à faire notamment si vous mettez longtemps à rédiger un message ou si vous êtes connecté depuis longtemps au site.

Nous sommes désolés pour ces inconvénients.

Cordialement,

le modérateur.

Chris94 - 04/07/2025 à 08h41

Bonjour daniele 59. Non notre aîné ne travaille pas mais il a un bachelor en informatique. Malheureusement il est un peu en veille et a du mal à quitter la maison, il veille sur son frère et sait qu'il fait le lien entre son frère et nous. Il ne s'autorise pas à partir mais ça va venir. Il a une amie depuis 4 ans et ont le projet de s'installer. Pour ce qui du plus jeune, on ne désespère pas... il est venu 4 jours en vacances c'est déjà ça mais bon il est reparti car sûrement plus rien à fumer...il promet de modérer pour revenir à une vie normale mais nous avons tellement déjà entendu cette phrase...

Daniele59 - 12/07/2025 à 08h04

Bonjour chris94

Je suis en thérapie psychologique en ce moment. Mon psy m'a conseillé de se faire un mec do seul à seule avec chacun de mes jumeaux afin de lui dire que je n'apprécie pas particulièrement sa consommation mais que je sais que c'est compliqué d'arrêter. Que ça me fait mal de le voir comme ça car je sais qu'il a du potentiel et qu'il pourrait tellement avoir une vie plus agréable. Que quoiqu'il décide je reste à ses côtés pour le soutenir.

Meisje - 15/07/2025 à 09h22

Bonjour, notre fils a 23 ans, il fume du cannabis depuis le lycée. Presque dès cette période là, il s'est enfermé de plus en plus dans sa chambre, ne dort que le jour. Il est déscolarisé . D'un garçon brillant, drôle, très proche de ses parents et ses frères et sœurs, il est devenu triste, distant. Il parle lui-même de dépression et de figures qui le hantent. Il a des crises de colère, tape dans les murs, et s'écroule en pleurant après et en demandant pardon. Il a consulté plusieurs psychologues, qu'il "voit venir" et sait donner des réponses rassurantes. Il ment et manipule. Pendant ses assez rares moments de "connexion " avec nous, il est comme avant, rieur, intelligent, chaleureux. Puis il se renferme de nouveau. Pour autant que je sache il ne prend pas autre chose. Il travaille beaucoup en saison et nous demande jamais d'argent. Je sens qu'il ya de l'espoir, surtout l'espoir de ne pas s'enfoncer plus. Mais je ne sais pas comment, autrement que de rester très proche, de lui parler, de lui proposer des sorties avec nous, de l'amener au travail tous les jours -il refuse de passer le permis- ..on ne le lâche pas quoi. J'ai lu que une tierce personne a parfois plus d'influence. On va essayer. Merci merci.

Ben38 - 15/07/2025 à 10h28

Bonjout Daniele, Bonjour Chris.

Je réécrit mon message après 10 jours, cette fois si je le copierai avant de le perdre .

C'est la première fois que je réponds sur un forum, je me suis inscrit exprès pour contribuer à votre discussion, à la base j'étais juste venu chercher des infos de RDR (Réduction des risques) puis je suis tombé sur votre fil de discussion qui m'a interpellé.

Je prends la peine de répondre car ça m'a touché et renvoyé à mon histoire personnel il y a 20 ans et j'espère que mon message pourra vous aider, vous faire garder l'espoir.

Je réponds car il y a 20 ans si ma mère avait pu avoir accès a un témoignage d'expérience de quelqu'un ça nous aurait peut être aidé.

Je vous réponds car je pense que ça peut vous aider d'avoir le regard d'en face, il y a 20 ans j'étais à la place de vos enfants et ma mère à la votre.

Aujourd'hui j'ai 39ans.

Il y a 20 ans, les gens moi y compris, s'imaginaient que je finirai junky sous un pont, que je ne ferai rien de ma vie.

J'essaye de vous faire un résumé bref de mon parcours.

Classe moyenne, mère prof en lycée, père alternant entre commercial et chômeur.

Parents marié deux fois ensemble divorcé deux fois ( j'avais 3ans, puis 10ans).

Une petite de sœur de 5 ans de moins, même parents mais du second mariage (c'est tordue).

13 ans je découvre la cigarette, 14 ans je découvre l'alcool et le cannabis en même temps que je commence à tomber en dépression, je vis la nuit dors le jour, 15 ans ma consommation n'est plus récréative on commence à m'envoyer voir un psychiatre, qui me médicamente avec des antidépresseurs, mauvaise idée, à l'époque je cherchais juste à me défoncer juste pour supporter mon mal être quotidien, le mélange cannabis, alcool, antidépresseurs était super, bien détonnant comme je cherchais à l'époque mais le psychiatre (sans doute pas très bon) n'en avait pas pris conscience.

Je commence à tester occasionnellement les amphétamines puis des hallucinogène comme les champignons

ou la datura.

16 ans je suis alcoolique, je part au lycée le matin avec mes cannettes de 8.6 dans mon sac, Je suis violent envers moi même et mes parents quand je ne suis pas d'accord, il y a des trous dans les placards, dans les portes à coup de tête, si on me giflé je giflé en retour, si on m'empêche de passer pour partir je pousse, on me place sous tutelle, dans la salle d'attente pour voir l'éducateur du centre de tutelle une fois par semaine j'y rencontrerai mes dealers de l'époque (qui eu aussi attendent leur rdv avec leur éducateur) .

17 ans je part vivre en squatte tout en continuant mon BEP (inutile aujourd'hui), je joue au chat et à la souris avec les flics car je suis déclaré en fugue, le CPE les appels à chaque fois que je viens en cours (obligation) sauf que tous mes cours sont au RDC et je me poste toujours à côté d'une fenêtre pour me sauver, au bout de 5 fois le CPE (avec qui je m'entendais bien, que j'appréciais) décide de ne plus appeler les flics quand je viens pour me laisser la chance d'avoir mon BEP. je rentre chez moi, en sale état quelque mois plus tard, on m'hospitalise plus ou moins de force, mes parents divorcé m'explique que si je ne me fais pas hospitaliser il ne voudront plus me voir, à contre cœur j'y vais car je les aime malgré tout mais ce n'est pas mon choix, j'y passerai Noël 2003 et l'anniversaire des mes 18 ans (pas très bien vécu j'avoue).

La bas on ajoutera à mes antidépresseurs, un anxyolitique, un neuroleptique, un thymorégulateur, un somnifères, un hypnotique. Trop bien le cocktail, surtout quand je continue à boire et fumer.

18 ans passé il me dégage de la clinique car je suis trop un merdier ingérable, je fais rentrer alcool et cannabis dans l'hôpital psy et je partage ça avec les autres patients, j'ai des relations avec des patientes, je me rebelle, il ne veulent plus de moi, c'est une clinique privée ils font bien comme ils veulent (à cette période dans cette clinique c'est le même psychiatre que je vois depuis mes 15 ans qui me médicamente)

Je sort de la je n'ai plus peur des drogue chimique, je découvre le milieu de la musique techno, je me mets à consommer quasiment tous les week end en soirée différentes drogues selon les envies et opportunité, ecstasy, MDMA, kétamine, cocaïne, LSD, amphétamines, puis de l'héroïne en fin de week end pour rendre les descente plus douces.

Je ne me suis jamais piqué, je fumais, sniffais ou gobais.

J'avais dis un bref résumé, désolé ce fut un peu long avec peut-être un peu trop de détails, mais au moins le décors et bien planté et vous avez vu les abysses.

Aujourd'hui j'ai 39 ans, avec ma compagne ça fait 16 ans que nous sommes ensemble, pacsé, deux filles de 8 et 5 ans, une situation professionnelle plutôt correct, épanouissante en tout cas.

Qu'est ce qui m'a sauvé?

Mon travail qui a donné un sens à ma vie.

Quand j'étais hospitalisé souvent je discutais avec une dame âgée en fumant des cigarettes le soir, un jour elle m'a dit "c'est quoi ton rêve au juste?" Elle me voyait rebelle.

"Mon rêve c'est être libre"

Elle m'a fait comprendre qu'il fallait posséder un minimum d'argent pour avoir un minimum de liberté dans ce monde et j'ai réalisé que je ne serai jamais heureux si je ne serai pas épanoui dans ma vie professionnelle et ce n'est pas avec un bep de tourneur fraiseur que je serai heureux.

Qu'est ce qui me fait vibrer, la musique, la culture, l'art, je partirai travailler dans le spectacle, l'événementiel et l'audiovisuel.

Aujourd'hui je travail sur de gros festival et concerts durant toutes l'année, je dirige des équipes d'une vingtaine de personnes.

Je me suis réalisé par le travail et ça a donné un sens à ma vie, je me suis aimé et senti aimé grâce au travail, mais parce que j'ai la chance d'avoir un job qui me passionne. .

Tout ça pour vous dire que même au plus profond des abysses on peut quand même encore gravir des sommets mais eu seul peuvent le faire, vous n'allez pas porter leur sac à leur places et leur montrer le chemins qu'ils devraient prendre, ils sont les seuls à pouvoir faire ces choix, vous pouvez seulement les encourager et accepter que dans l'erreur il apprendront, l'échec fait grandir pas la réussite, la réussite elle, permet de s'aimer.

Vous ne pouvez pas forcer quelqu'un à ce soigner si il ne le veux pas.

Soigner l'addiction ne sert à rien.

L'addiction n'est qu'un symptôme.

Ce qu'il faut identifier c'est la cause de ce symptôme.

Ça permettra de peut-être comprendre son craving (je vous laisse vous renseigner sur le mot craving sinon on

est encore parti pour 50 lignes)

Sans connaître la cause de ce symptôme il ne se passera jamais rien, attendez vous a tout.

Vous avez bien conscience qu'il faudra sans doute des années.

Vous ne pouvez que l'accompagner sans jamais l'obliger.

Il a des excès de violence car les drogues en général amplifie votre état de conscience du moment, si vous êtes heureux vous êtes très heureux, si vous êtes en colère vous êtes très en colère, si vous êtes triste vous êtes très triste, l'excès mène à l'excès.

L'important c'est de garder le lien quoi qu'il en soit sans jamais l'obliger, garder l'espoir quoi qu'il en coûte car si il vous voit perdre espoir il n'aura aucune raison d'avoir envie d'aller mieux.

Malgré sa violence il vous aime, la seule chose qui n'est pas de l'amour c'est l'indifférence, en se mettant en colère contre vous il vous porte de l'attention, sans doute pas celle que vous souhaiteriez mais ça reste de l'attention malgré tout

La communication est très importante (le problème de notre siècle) proposez la communication sans jamais l'imposer, le mot, le lieu et le moment ont toutes leur importance, ce qui vous semble idéal ou vous correspond ne l'est pas forcément pour lui en tout cas peut être pas à ce moment là ou pas avec ces mots ou pas à cet endroit, je sais c'est compliqué, mais soyez patiente au risque de faire des erreurs dans la précipitation.

Vous pouvez peut-être essayer de créer ce moment en proposant une activité qu'il aime, a partager en tête à tête, pour essayer d'ouvrir le dialogue, lui faire part de vos angoisses si il est prêt à les accueillir, qu'il verra comme une preuve d'amour, si vous en arrivés la vous pourrez peut-être même lui proposer ou lui demander de se serrer dans les bras pour ne pas seulement avoir un lien verbal, que vous le serriez dans vos bras ou inversement, ouvrez le dialogue sans jamais l'imposer.

L'imposition n'est pas respectueuse et vécu comme une agression, si vous l'aimez vous devez le respecter et faire preuve d'indulgence comme il doit en faire également preuve avec vous, on est pas tous en capacité des mêmes choses à certains moments.

Ça risque d'être long je vous l'ai dis.

Garder l'espoir est le plus important pour tout le monde.

19 ans on me vire de la clinique, je part me faire suivre dans un centre de soin d'addictologie (j'avais pas encore réellement compris que c'était qu'un symptôme je crois), on remplace tout mes traitements par un médicament de substitution pour l'héroïne.

21 ans j'arrive à arrêter ce médicaments, j'arrête de me faire suivre car j'ai la haine contre le corps médical qui j'estime m'a shooté et pas aidé à l'époque, je retourne consulter il y a 10 ans sur les conseils de ma femme.

Il y a 4 ans on me diagnostique cyclothymique, depuis je suis traité avec un thymorégulateur.

La cyclothymie, de toute les pathologies psy et celle ou on retrouve le plus de comportement addictif, je ne suis pas addicte seulement à des produits, je suis également addicte à des comportements.

Aujourd'hui je ne suis pas complètement sorti d'affaire, j'ai arrêté le cannabis il y a quelques mois après avoir fumé quotidiennement pendant plus de 20 ans, je bois encore régulièrement, je consomme de la cocaïne encore régulièrement, car hélas je consomme dans le cadre du travail beaucoup, je travail dessus et j'ai espoir un jour d'y arriver mais le craving est encore fort (craving, allez vous renseigner).

Mon travail et mon craving son hélas lié, la solution radical serait de changer de travail et d'environnement mais je n'en ai nullement envie étant donné que mon job est aussi une passion.

Désolé pour ce très très long messages.

J'espère qu'il vous permettra de garder espoir, et pourquoi pas d'échanger si vous avez des questions.

Dans l'état de votre situation, ce qui m'aurait aidé à l'époque je pense et qui aurait également aidé ma mère ce sont les groupes de paroles, ensemble ou l'un sans l'autre et vous permettre de rencontrer d'autres parents, consommateurs, ex consommateurs, des inconnues, des tiers personnes ou il n'y a aucun enjeux, ça m'aurait beaucoup aidé je pense.

Avoir le ressenti d'un parent qui pourrait être le votre en tant que consommateur, avoir le ressenti d'un jeune qui pourrait être le votre en tant que parent.

N'ayez pas honte, devrait on avoir honte d'un symptôme qu'elle qu'il soit, même si peut-être vous pourriez en être la cause, accepter l'échec, accepter l'erreur, même si c'est rude, vous n'en ressortirez que plus grandes.

Après l'échec viendra la réussite et vous serait fière et forte

J'espère que je n'aurais pas écrit tout ça inutilement.

???

Au plaisir de vous lire et d'échanger.

Vous imaginez bien que les larmes ont eu le temps de couler plus d'une fois à la rédaction de ce message.

Aujourd'hui je suis presque heureux.

Bonne journée.

Benoit

Ben38 - 15/07/2025 à 10h29

Désolé pour les sans doutes multiples fautes

Ben38 - 15/07/2025 à 13h45

Bonjour Daniele,

C'est une très bonne idée de vouloir partager un moment privilégié individuellement avec vos enfants, ça peut vous permettre d'ouvrir le dialogue.

Par contre lui dire que vous n'appréciez pas sa consommation je suppose qu'il sans doute déjà et ça ne le fera nullement avancé au contraire vous allez exprimer une sorte de rejet "je n'aime pas ce que tu fait/es" et ça ne l'aidera pas à se sentir mieux.

Vous savez j'angoisse d'avoir des soucis de santé à cause de mes consommations, je m'en voudrais de laisser ma femme veuve et mes filles sans pères, malgré tout quand le craving opère l'envie irrésistible de consommer prend le dessus, ça ne m'empêche pas de culpabiliser pour autant.

Donc qu'il sache que vous n'aimez pas sa consommation n'aura aucune utilité, surtout qu'il le sais déjà.

Il se doute aussi que vous savez que c'est compliqué d'arrêter.

Que ça vous fais du mal de le voir comme ça, que vous êtes triste pour lui (certainement pas à cause de lui) et que vous resterez à ces côtés quoi qu'il arrive oui ça peut être bien qu'il l'entende en tout cas ça vous fera du bien à vous de l'exprimer.

Plutôt que de parler de vous et de faire des affirmations ne serait il pas plus intéressant d'aller plutôt dans le questionnements pour se recentrer sur lui, même si il est par défaut déjà au centre des attention.

L'entourage ne sont que des victimes collatéral, la vrai victime de l'addiction c'est lui.

Chercher peut-être plutôt à savoir quel sont les sentiments qui le ronge le plus, et il plutôt submergé par le passé (dépression), ou bien se projeter l'inquiète (angoisse), il est difficile d'être centré sur soi-même et le présent quand on est happé en permanence par le passé ou le futur.

Qu'est ce qu'il cherche à fuir en consommant, le passé, le présent, le futur?

Quels sont ces pensées ou sentiments qu'il a du mal à vivre?

Quelle sont les moments où il se sent le mieux et ou il ressent moins le besoin de consommer et à l'inverse à quelle moment ça devient une envie irrésistible.

Tout ça serai peut-être plus intéressant et constructif je pense, pour vous et pour lui.

Ça peu peut-être l'emmenner dans des réflexions au quelle il n'aurait pas pensé.

Il faut arriver à délier les langues en faisant attention à sa manière de communiquer, en restant dans la bienveillance, je sais c'est parfois compliqué, alors si tout les paramètres ne sont pas réuni il vaut mieux remettre à plus tard plutôt que de se précipiter et obtenir un résultat déconstructif.

Si la réflexion doit passer par une dizaine de discussion étalé sur plusieurs mois il faut laisser du temps au temps. 6 discussions de 10 minutes peuvent souvent être bien plus constructive que une heure de discussion, certes ça prendra plus de temps.

Seul lui à les clés pour s'en sortir, on peut seulement lui insuffler des idées pour l'emmenner dans des réflexions qui pourrait le faire avancer.

Et n'oubliez pas, 2 pas en avant 1 pas en arrière, il ne faudra pas lui en vouloir.

Je suis désolé si j'ai été trop frontal, je veux juste essayer de vous aider, j'essaye rester bienveillant malgré tout.

Garder espoir ça va aller, ça peut être long, vous ne l'avez pas choisi, vous n'êtes qu'une victime collatéral comme je disais, mais il ne faut non plus qu'il culpabilise, il doit déjà être assez mal comme ça pour être tombé dans une addiction.

Il faut l'aider à trouver la cause du symptômes.

Courage, vous allez y arriver.

Benoit

Chris94 - 15/07/2025 à 15h31

Bonjour Ben et un grand merci pour votre long message

Rassurant et stressant à la fois !!!

Rassurant car vous prouvez que l'on s'en sort et que l'on peut construire sa vie après tout ça... et stressant car vous n'en êtes pas vraiment sorti encore même si vos avancées sont spectaculaires, quel courage !

Quelques différences avec notre fils : jamais d'hôpital et pas de médocs (il a toujours refusé en disant que le "cocktail" serait pire, une belle scolarité jusqu'au bac sans accroc, pas de violence avec nous

et une grande ressemblance...la musique !!!! nous misons tout sur sa reprise d'études en audiovisuel à la rentrée car il ne vit que pour cela ... on espère que ça va l'aider même si nous connaissons les risques et tentations de ce milieu. En même temps, il a commencé lors d'un prépa qui ne l'intéressait pas et un monde vers lequel il ne voulait pas aller, alors nous pensons que ça va le libérer.

En revanche, comme il a peu de neurones connectés, il n' a plus que qq jours pour faire son inscription et les choses n'avancent pas... on ne veut pas faire à sa place pour qu'il prenne conscience des obligations qui sont les siennes. Espérons qu'il y a arrive avant la date butoire....

Merci en tout cas pour votre témoignage très précieux et tout mon soutien pour vous sortir des derniers démons !

Daniele59 - 15/07/2025 à 17h21

Bonjour ben

Tout d'abord merci d'avoir pris le temps pour nous développer votre expérience. En effet, je comprends qu'il va falloir de la patience pour aider nos enfants à sortir de cet engrenage néfaste.

Merci également pour vos conseils en ce qui concerne le comportement à adopter pour éviter la frustration et à terme la rupture relationnelle.

Je vais suivre vos conseils en attendant le moment propice.

Je suis de tout cœur avec vous concernant votre combat qui se poursuit malgré toutes ses années. En tout cas comme l'a dit Chris, vous devez être fier de vous car vous avez déjà soulevé pas mal de montagnes.

Au plaisir de vous lire

Ben38 - 15/07/2025 à 19h22

Chris,

C'est superbe que son frère veille sur lui, c'est triste qu'il soit en dépression pour son frère, il ne faut pas qu'il s'oublie.

Profiter du lien qu'ils arrivent à conserver.

Si la communication orale avec lui est compliqué essayez peut être l'écrit ça peu peut-être fonctionner, personnellement quand ça va mal je préfère l'écrit car la temporalité qu'elle offre me permet de ne pas me laisser submerger par mes émotions, je peux arrêter la lecture et la reprendre quand je le souhaite si ça m'est

compliqué, écrivez, relisez, attendez, réécrivez, corrigez, plusieurs jours si il le faut, lisez le en vous mettant à sa place, comment le percevrai il, vous lui donnerai quand vous le souhaiterai, dans une enveloppe, et il le lira quand il en aura envie, pourra le relire autant de fois qu'il veut si il le souhaite.

La première lecture et les suivantes peuvent ne pas avoir le même impact.

Les centres d'addicto, je ne suis pas sur que ce soit adapté à tout le monde en tout cas ça ne l'était pas pour moi, l'addiction n'est qu'un symptôme, c'est de la cause dont il faut se préoccuper.

Essayez de le convaincre d'aller voir un psy, au moins une fois, deux serai mieux pour qu'il se fasse un avis fondé, ça ne lui coûte rien, qu'il soit curieux, il prendra ce qu'il y a à prendre laissera ce qu'il y a à laisser, ça ne l'engage a rien, si il ne veut pas y retourner il n'y retournera pas.

Il a peut-être peur de savoir ce qu'il va découvrir dans la boîte de pandore et ça peut être compréhensible, mais c'est qqch qui peut vraiment l'aider.

Rassurer le en lui disant que il sera toujours libre, personne ne l'obligera à prendre des médicaments si il ne le souhaite pas.

Et qu'est ce que ça lui coûterai d'essayer d'aller chez un psy, et d'essayer un médicaments, ça ne l'engage en rien, rien n'est irréversible, et si ça lui permettait d'aller mieux, ça ne vaudrai pas la peine d'essayer, pour ma part avec ma pathologie j'aurai mon traitement à vie jusqu'à ce que mon foie dise stop.

Personnellement je vois une psychiatre tout les deux mois pour mon traitement pour la cyclothymie et une psychologue une a deux fois par mois.

C'est une tiers personne qui ne le jugera pas, qui l'aidera et lui ouvrira des portes pour aller dans certaines réflexions, apprendre à se connaître vraiment et se comprendre soi même, c'est une personne neutre avec qui il n'y a aucun enjeux affectif, votre sœur, amie, conjoint même si ils étaient psy ne serait pas bon pour vous car il n'y aurai pas de neutralité étant donné qu'il y aurai des enjeux d'ordre affectif.

N'oubliez pas que vous allez chez le psy à sa place, vous y allez pour vous, car vous en avez besoin pour vous aider à affronter ce passage délicat de votre vie.

Je comprends toute vos angoisses encore plus depuis que j'ai des enfants, et j'imagine ce que ma mère a du endurer, ceci dit elle a quasiment la même pathologie que moi mais n'est pas diagnostiqué, faites vivre deux bipolaire ensemble sous le même toit, un régal...

Il est venu en vacances avec vous, c'est superbe.

C'est une idée en l'air, mais pour l'aider à gérer sa consommation pourquoi pas ne pas lui proposer de garder vous son cannabis, il y aura toujours accès par votre biais et il prendra quand il veut la quantité qu'il souhaite, ce n'est pas vous qui décidez, ça vous permettra d'observer ça consommation sans lui dire et sans jugement, de toute façon vous n'y connaissez peut-être rien si vous n'avez jamais fumé, et lui, réfléchirai a deux fois pour venir vous en demander, le fait que ce ne soit plus à porter de main peu l'aider, si il veut en prendre pour un, deux ou trois jours vous le laissez faire et si il revient avant vous le laissez se servir en lui disant "mince c'est dommage, tu m'avais dis pour x jours, tu feras peut-être mieux la prochaine fois c'est pas grave"

Je ne vous garantie rien mais peut-être ça peut l'intéresser et l'aider.

Ou avec son frère si c'est plus simple pour lui,.

Idéalement ça serai mieux avec vous, quel qu'il soit ca créerai un lien malgré tout voir même une relation de confiance.

Parfois je cache moi même ma propre conso à des endroit farfelu pour ne pas y avoir accès facilement, comme ça j'y réfléchi a deux fois, je ne vous le cache pas ça ne marche pas à tout les coup.

Deux pas en avant, un pas en arrière.

Il ne faut pas que son frère passe à côté de sa vie pour autant, ce n'est pas lui qui le sauvera, il a le droit d'être heureux, c'est une victime collatéral lui aussi, mais ne culpabilisez pas son petit frère, malgré tout c'est superbe qu'il ai ce lien.

Daniele, Chris, je suis heureux si mes messages peuvent vous aider,

Merci pour votre soutien.

Je vous soutiens également.

Force, courage et espoir à vous.

Bonjour Meisje,

C'est bien si il y a encore des moments de connexion, profitez pleinement de ces moments et faites lui part de vos émotions positives dans ces moments là, ça ne peut que l'inciter à les réitérer, ce sont des moments où il se reconnecte au présent qui est normalement l'espace temps ou on ce sent le mieux, pour ça il faut que le moment présent soit plus intense que les deux autres qui pourrait le happer.

Un simple déclencheur que vous ignorez sans doute peut lui réveiller des choses qui lui feront quitter le présent, ça fait parti de notre système cognitif qui est propre à chacun.

Pas tout le temps, mais très souvent, quand on ment c'est qu'on se ment à soi même, on ne peut pas être honnête avec les autres si on ne l'est pas d'abord avec soi même et cela vaut pour beaucoup de comportement comme la confiance ou encore l'amour et cela peut fonctionner dans plusieurs sens, dur d'aimer les autres si on ne s'aime pas, dur de s'aimer si on ne sent pas aimer et ainsi de suite, idem avec la confiance et tout le reste, dur de faire confiance aux autres si on n'a pas confiance en soit, dur de se faire confiance si les autres n'ont pas confiance en nous et dur que les autres nous fasses confiance si on n'a pas confiance en soi.

On ne sent ment pas sur ça totalité mais sur une partie de soi même plus ou moins grande, parfois parce que la vérité est insoutenable, parfois parce qu'on manque d'amour propre et ce mentir permet de s'aimer en refusant une partie de soi même, le mensonge peut avoir de multiples raison d'exister.

Il ne prend rien d'autres, sans doute mais vous n'en savez rien et il ne vous le dira pas sans doute pas pour le moment car il ne voudra pas vous angoisser plus que ce que vous l'êtes déjà, c'est aussi un moyen de s'aimer encore que de ne pas plus attrister son entourage que ce qu'il est déjà, mes consommations hormis le cannabis furent inconnu à mes parents pendant de nombreuses années jusqu'à ce que je leur révèle car je ne voulais sans doute pas les angoisser et les attrister encore plus, mais même si il consomme autre chose ce n'est pas un drame en soi, le cannabis ne méne pas à l'héroïne et c'est pas parce qu'on fume ou sniffe un jour qu'on se piquera demain, regarder de quoi je me suis sorti (quasiment).

Les saisonniers ne sont pas les derniers à consommer que ce soit dans l'agriculture, la restauration ou le tourisme.

Il parle de dépression, il y a de très forte chance que ce soit la cause de son addiction, il faudrait savoir où qu'il sache au moins lui qu'est ce qu'il le hante de son passé. Il devra faire un deuil, le deuil d'un idéal qui n'arrivera jamais mais un autre idéal peut s'offrir à lui, à lui de le trouver.

Le pardon va aussi avec le deuil mais ça ça sera pour plus tard, se pardonner à soi même de s'infliger ses propres souffrance même si on n'était pas la cause de celle ci au départ, mais comme je dis ça sera pour plus tard, il à d'autre cheminement à faire avant je pense.

Vous parlez de colère, pleur et pardon.

Si il passe de la colère à la tristesse en passant par le remords c'est que ça roue des émotions (connaissez vous cette roue ? Trouvez en une sur internet pour comprendre ) ce mets à tourner tres vite et ces émotions exacerbé se trouvant au centre de la roue on passe très vite de l'une à l'autre et il n'arrive plus à la contrôler dans ces moments là.

Le cannabis lui permet sans doute d'annihiler ses émotions pour les rendre plus supportable pour lui même, c'était mon cas à moi en tout cas, mais ça n'empêche pas l'effet "cocotte minute" ça permet de la remplir moins vite mais ça péte toujours aussi fort.

Comme je le disait dans des messages précédent, seul lui peut trouver les clés, on ne peut que l'aider à ouvrir des portes.

En tout cas vous faites déjà les meilleurs choses à faire, l'entourer quand il le souhaite (respecter sa solitude si il en a besoin) et garder l'espoir, votre message est d'ailleurs plein d'espoir.

L'entourage, l'amour et l'environnement sont excessivement important dans ces moments là, il m'aura fallu des années car justement il me manquait cela.

Il s'en sortira j'en suis sûr, restai confiante.

Et j'allais oublié, oui une tiers personne peut être très très intéressante, idéalement sans enjeux affectif et avec qui il aura une connexion, un feeling et une totale confiance, qu'il sache qu'il peut mettre ses émotions à nues et que ça restera à huis clos.

Même si je ne connais pas j'imagine que les groupes de paroles peuvent peut-être être une bonne alternative, à lui de savoir ce qu'il veut, ce qu'il pense idéal pour lui, ce qui lui correspond.

J'espère que mon message ne sera pas inutile et peut-être vous aidera à avancer.

Avez vous lu mes messages précédent?

Je ne suis ni médecin, ni psy, ces réflexions je l'ai eu après de longues années d'introspection solitaires que j'ai depuis l'enfance sur certain sujet comme celui de la communication par exemple, du coup prenez ce que vous voulez prendre, laissez ce que vous voulez laisser, nous sommes tous libres et différents, bien heureusement.

Au plaisir de vous lire,  
Très amicalement.

Benoit

Tara - 19/07/2025 à 19h04

Il a commencé par le cannabis.

Une « petite fumette », comme on dit avec légèreté. Un truc que beaucoup banalisent.

Mais moi, j'ai vu tout de suite le regard changer. J'ai vu son absence s'installer. Son âme reculer d'un pas.

Puis ce fut les allers-retours à l'hôpital. Les angoisses. Les tentatives de suicide.

Et un jour, il a trouvé des forums. Des sites où l'on apprend à se détruire avec méthode. Où l'on partage des doses comme d'autres partagent des recettes de cuisine.

C'est monté en flèche. Tramadol, opiacés, cocaïne, héroïne... Et cet hiver, le mot qui glace le sang : le crack.

Alors j'ai pris une décision de mère. D'instinct. De survie.

Je l'ai arraché à la France, à son environnement, à ses mauvaises habitudes.

Je l'ai emmené loin. Dans un pays où l'on soigne autrement. Où l'espoir prend une autre forme, moins administrative, plus humaine.

Et ça a marché. Il a repris pied. Lentement. J'ai cru qu'on y arrivait. J'ai cru.

Mais il y a quelques jours, il est retombé.

Depuis, il dort. Vingt-quatre heures qu'il est là, dans ce lit. Immobile.

Et moi, je ne sais plus quoi faire. Je suis là, debout, à côté de lui. Mère d'un enfant qui ne m'entend plus.

Je suis déchirée. Vidée. Silencieuse.

Mais je sais que d'autres mères vivent ce même silence.

Je sais que quelque part, dans d'autres chambres, d'autres cuisines, d'autres voitures garées au bord de la route, il y a des femmes qui pleurent sans bruit.

Alors je vous le dis, à vous : je vous comprends.

Votre douleur est la mienne.

Et même si nous sommes à bout, nous tenons. Parce que l'amour d'une mère n'a pas de point final.