© Drogues Info Service - 8 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Aider mon frère

Par Profil supprimé Postée le 10/04/2012 10:56

> Bonjour
> mon frère a 21 ans, il fume du cannabis depuis l'âge de 13-14 ans, je ne sais pas en quelles quantités, s'alcoolise régulièrement. Je ne sais pas comment l'aider. IL s'est confié à mon mari et moi il y a 3 ans, disant vouloir arrêter le cannabis, il est venu chez nous pendant 15 jours en période de révision, nous pensions qu'il avait arrêté, il nous donnait meme des nouvelles en prenant exemple de ses proches qui fumaient encore alors que lui s'était sorti de ça alors qu'en fait il a rapidement recommencé à fumer, puis à boire de plus en plus régulièrement, se vexant quand nous l'accueillions pour quelques jours à la maison et que je refusais de lui acheter ses packs de bière. Il a également été suivi par un psychiatre et un tabacologue car il a eu le projet d'arrêter le tabac. IL était sous antidépresseurs et a décidé du jour au lendemain d'arrêter alors qu'il venait de perdre un de ses amis de mort violente, me disant "qu'il ne voulait pas prendre de médicaments". Il se marginalise systématiquement, prétendant "ne pas vouloir rentrer dans le moule", aussi bien lors des réunions familiales où il est en retard, provocateur... et met en danger ses relations avec ses proches. Il a quitté très récemment sa petite amie qui le soutenait bcp, et ne consommait ni cannabis ni alcool de manière excessive, et me raconte aujourd'hui avoir rencontré une jeune fille toxicomane (cannabis, ecstasy, acides, alcool) avec laquelle il semble avoir des rapports sexuels à risque (plusieurs partenaires, dans des soirées arrosées etc..)et me dit vouloir abandonner ses projets de formation en entreprise pour rester avec elle. Je 'inquiète beaucoup pour son avenir, sa santé, et ses relations familiales qui se délitent peu à peu : nous sommes 3 (2 frères et moi) et son frère et moi n'avons plus confiance en lui, nosu ne pouvons plus discuter ouvertement, les relations se ternissent peu à peu. Après avoir essayé l'autorité (il est de 7 et 8 ans plus jeune que nous), la compassion, le soutien, l'indifférence nous sommes perdus. comment réagir ? comment lui parler ? comment l'aider ? comment savoir s'il es sincère ?

Mise en ligne le 11/04/2012

Bonjour,

Après plusieurs années durant lesquelles vous avez accompagné votre frère de diverses manières, vous êtes aujourd'hui démunis quant à l'évolution de sa situation et les choix qu'il fait concernant sa vie.

Il est important, autant que possible, de conserver un lien avec lui mais vous nous dites qu'il n'est plus possible de discuter ouvertement. Il peut être parfois apaisant pour la relation de mettre un peu de côté les

sujets "qui fâchent", les sujets qui inquiètent et sur lesquels on n'est pas d'accord, et tenter de partager alors un moment où l'on se retrouve, un moment où ça se passe bien. Vous lui montrerez par là que, sans cautionner ses choix, vous ne le condamnez pas et continuerez d'être là si, un jour, il a besoin d'aide. Vous pouvez également l'inviter, lors de discussions où vous le sentez disponible, à réfléchir à ses consommations et ses conduites, au sens qu'il leur donne. Consommer des produits, mettre en danger ses relations proches et se mettre en danger soi-même sont souvent la réponse à un malaise, un mal-être propre à chacun et de ce fait, chacun y répond comme il veut, et surtout comme il peut.

Votre frère choisit aujourd'hui cette voie, toute aussi inquiétante soit elle pour ses proches. Vous avez déjà essayé plusieurs attitudes à son égard (l'autorité, la compassion, le soutien et l'indifférence) et vous êtes aujourd'hui perdus. Le fait que votre frère n'ait pour l'instant pas "réagi" ne veut pas dire que vous ne vous y êtes pas pris correctement, mais signifie plutôt qu'il n'est pas prêt pour l'instant. Vous pouvez continuer de lui manifester votre inquiétude et votre préoccupation concernant son avenir mais ne pouvez l'aider s'il n'est pas en demande. On ne peut pas aider quelqu'un de force, tout simplement parce que ça ne marche pas, et parce que celui qui propose l'aide se décourage et s'épuise au fil du temps.

En cherchant à savoir s'il est sincère ou pas, votre relation risque d'être réduite à de la suspiscion quant à ses dires, ce qui n'est probablement profitable à personne. Vous êtes certainement déçus car ce qu'il vous a dit par le passé n'a pas été suivi d'effet, et c'est pourquoi vous ne lui faites plus confiance aujourd'hui. Ce qui est important, c'est qu'il continue de vous parler de sa vie et de ses choix et que vous puissiez entendre ses paroles non pas avec méfiance, mais plutôt avec le recul nécessaire pour, d'une part, vous protéger des déceptions éventuelles, et d'autre part, continuer d'être en contact avec lui, même si, légitimement, vous doutez de ce qu'il vous promet...

Pour pouvoir faire tout celà, pour en avoir le courage et l'envie, il faut être attentif à ses propres limites et ses besoins. Comment faire pour supporter le fait que vous ne puissiez rien faire contre les choix de votre frère alors même que cela vous inquiète beaucoup ? Quelle est votre limite à ne pas dépasser pour éviter de vous épuiser et mettre votre vie personnelle en difficulté?
Les centres qui accompagnent les personnes toxicomanes (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) reçoivent aussi les proches pour des informations, et surtout du soutien lorsque la situation devient trop difficile à vivre. N'hésitez pas à solliciter leur aide, ainsi que votre frère, si vous en ressentez le besoin. Nous vous donnons l'adresse d'un centre en fin de message, ainsi que celle de la Maison des Adolescents de votre département, à proposer à votre frère s'il souhaitait pouvoir faire le point sur sa situation ou tout simplement avoir des informations ou conseils sur des sujets qui le préoccupent.

Vous pouvez également en parler de vive voix au téléphone en nous contactant au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Bien cordialement.

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

CSAPA-CAARUD Oppelia VRS 41

6, rue de la Mare
41000 BLOIS

Tél : 02 54 45 46 50
Site web : www.oppelia.fr
Accueil du public : CSAPA : Lundi et Jeudi : 9h-13h 14h-18h / Mardi : 9h-13h 16h15-18h30 / Mercredi : fermé / Vendredi 9h-13h 14h-18h30 CAARUD : Accueil collectif : Lundi et Vendredi : 14h-17h / Mardi et Jeudi : 9h-12h //// Accueil individuel : Mercredi 14h-17h et Ve
Substitution : Mardi de 9h à 12h45 et de 16h à 18h45, Vendredi de 9h à 12h45 et de 16h à 18h15
Consultat° jeunes consommateurs : Le CSAPA assure une CJC avec une psychologue dans son antenne de Romorantin le vendredi après-midi de 13h30 à 17h30.
Service mobile : Une équipe mobile du CAARUD quadrille tout le département pour mettre à disposition du matériel stérile et des informations. Orientation des usagers au gré des besoins.

Voir la fiche détaillée

Maison des adolescents du Loir-et-Cher

28 rue des écoles
41000 BLOIS

Tél : 02 54 55 64 22
Site web : ch-blois.com/services/mda/
Accueil du public : Les lundi-mercredi-vendredi de 10h à 18h. Le jeudi de 9h à 17h (uniquement sur rendez-vous). Permanence le lundi à Vendôme de 10h à 17h et le jeudi à Romorantin de 10h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Accueil par une psychologue. Le jeudi, de préférence sur rendez-vous, de 9h à 17h
Service mobile : Une équipe mobile se déplace trois jours et demi par semaine sur tout le département (rendez vous de première évaluation, actions collectives, accueil individuel ados et parents)

Voir la fiche détaillée