

Vos questions / nos réponses

## Comment aborder et aider ma soeur addictive à l'alcool et à certaines drogues ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 11/06/2018 13:55

Je suis une grande soeur inquiète . Depuis quelques années ma petite soeur entretiens une mauvaise relation avec l'alcool ce qui m'inquiète énormément étant fille d'un père alcoolique .

Ce qui m'inquiète encore plus à ce jour c'est sa dépendance depuis quelques mois aux drogues ..... cannabis régulièrement et la coke par voie nasale ..... pour tenir le coups comme elle dit ....

Depuis 1 mois elle a perdu plus de 10 kilos .... son teint devient de plus en plus blême....

J'ai connu par le passé la perte d'amis proches à cause de l'héroïne .... je connais cette descente aux enfers ... et je ne veux pas revivre ça avec ma soeur ...

Comment puis je aborder le sujet et comment l'aider sans qu'elle ne se braque ?

---

**Mise en ligne le 15/06/2018**

Bonjour,

Nous saluons votre bienveillance envers votre sœur et comprenons votre embarras pour aborder la situation avec elle.

Vous vous dites d'autant plus inquiète que votre père avait des problèmes d'alcool (nous préférons cette expression au terme "alcoolique" qui est plus connoté négativement). Nous comprenons que vous fassiez des liens avec ce que vous avez vécu, cependant une consommation, une problématique restent individuelles, et les difficultés qu'elles génèrent ne se ressemblent pas forcément.

Ceci étant, nous comprenons bien votre inquiétude dans la situation que vous décrivez. Une consommation régulière ou une dépendance n'étant pas le fruit du hasard, il peut être important de comprendre ce qui conduit l'utilisateur à consommer pour tenter de l'aider sur ses difficultés en amont.

Votre sœur évoque un besoin de "tenir le coup" et il serait intéressant de savoir ce qui génère cette situation que nous comprenons stressante, épuisante ou angoissante,... C'est peut-être par ce biais là que vous pourriez aborder le sujet, lui disant votre volonté de l'aider et lui demandant comment vous pouvez le faire, car c'est bien elle la mieux placée pour répondre à la question de ses besoins, de ses attentes vis-à-vis de vous.

Il est important de savoir ensuite qu'il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dotés d'équipes de professionnels de santé spécialisés sur les questions d'addiction, qui proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites aux usagers qui souhaitent faire un point sur leur consommation.

Il existe des CSAPA dans tous les départements, nous vous joignons un lien ci-dessous. s'il ne convenait pas pour des questions géographiques par exemple, vous pourriez en trouver d'autres via les autres liens ci-dessous.

Ces professionnels proposent également des consultations de soutien auprès de l'entourage, souvent démunis, vous pourriez vous rapprocher d'eux si besoin.

Si vous souhaitez évoquer la situation sous forme d'échanges, nous sommes joignables de façon anonyme et gratuite par téléphone au 0800 23 13 13 la possibilité de 8h à 2h ou par chat via le site de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

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

---

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [Comment aider un proche](#)