FORUMS POUR L'ENTOURAGE

MON FRÈRE

Par Profil supprimé Posté le 03/02/2016 à 12h25

Bonjour à tous,

J'ai longtemps hésité à venir ici pour demander de l'aider pensant pouvoir le faire seule, cependant je ne peux pas. J'ai un frère qui va avoir 19 ans et qui fume énormément. Je ne pourrais pas dire depuis combien de temps, mais je sais qu'il fume du cannabis a chaque fois d'aller s'endormir. J'ai trouvé a plusieurs reprises drogues et tout le matériel pour lui permettre de fumer. Je suis passée par de nombreuses "solutions" jeter sa drogue, lui parler ... sans aboutissements. Mon frère me considère comme sa mère, j'ai donc une position délicate. Je voudrais savoir quoi faire et comment le faire arrêter, lui pense qu'il n'est pas accro mais ces amis et sa copine avec qui je parle pensent le contraire. Merci

2 RÉPONSES

Moderateur - 05/02/2016 à 16h49

Bonjour Freedom18,

Merci tout d'abord d'avoir acceptée de venir déposer votre témoignage ici. Cet espace est fait pour cela et nous allons essayer de trouver des pistes d'action avec vous. J'espère que d'autres internautes vont s'emparer de votre fil de discussion pour partager leur expérience avec vous.

Je crois que vous n'attaquez pas le problème tout à fait sous le bon angle. Notre expérience nous montre que si votre discours c'est "tu dois arrêter" il y a de fortes chances qu'il vous résiste et vous rejette si de son côté, comme cela a l'air d'être le cas ici, il ne voit pas le "mal" que cela fait de fumer et aime cela. Ce que vous essayez de faire c'est de "contrôler" ce qu'il fait. Cela correspond bien à une position "maternelle" en effet. Cependant il a 19 ans et il fait un peu ce qu'il veut. Il n'est plus à un âge où "contrôler" ce qu'il fait est possible. De plus vous n'êtes pas sa mère mais sa sœur. Contrairement à ce que vous pouvez croire cette position n'est pas désavantageuse et je vous engage plus à jouer la complicité avec lui que de chercher à le materner. Il a moins besoin de "protection" que de soutien mais aussi d'un avis franc sur sa situation.

Tout le monde autour de lui a l'air d'être d'accord pour dire qu'il fume trop de cannabis. C'est donc probable en effet qu'il soit "accro", même si être "accro" au cannabis a rarement la même gravité qu'avec d'autres drogues. Dans ce cas là il y a cependant un fort risque de déni, qui peut prendre plusieurs figures dont le fameux "j'arrête quand je veux".

Ne cherchez donc pas trop à le confronter à sa consommation mais bien plus aux conséquences qu'elle a sur lui. Par exemple les pertes de mémoire, l'absence de motivation, les problèmes respiratoires, les troubles de l'humeur, les relations aux autres plus difficiles, etc. Je ne sais pas par quoi il est le plus concerné mais chaque "conséquence" négative de sa consommation est à souligner. Il est conseillé de faire le rapprochement entre le symptôme et sa cause, pour le faire réfléchir. Il est également conseillé que vous lui parliez plutôt de ce que cela vous fait, c'est-à-dire de votre inquiétude pour lui. Ceci sans que vous lui demandiez pour autant d'arrêter mais en le laissant libre de choisir sa réponse, qui peut être par exemple de diminuer. L'idée est donc d'une part que vous parliez de votre point de vue (employez le "je" et non le "tu" accusatoire), d'autre part que vous lui laissiez l'espace pour réfléchir, se prendre en main, se positionner... comme un adulte le ferait. En effet le risque qu'il y a à vouloir contrôler ce qu'il fait, outre que cela ne marche pas, c'est de l'infantiliser et de ne pas l'aider à apprendre à faire des choix pour lui, pour sa santé ou son mieux-être. Car vous ne serez pas toujours là pour lui.

Si vous avez besoin de plus de conseils et d'un avis en vis-à-vis avec des professionnels vous pouvez contacter une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). Ces CJC reçoivent aussi les proches et c'est gratuit. Pour trouver la CJC la plus proche de chez vous consultez cette page de notre site et allez dans le formulaire de recherche qui se trouve en bas :
http://www.drogues-info-service.f...nes-et-a-leur-entourage#.VrTDz1IeXXE

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 01/03/2016 à 11h30

Bonjour,
J'ai à peu près le même problème avec un petit cousin de 20 ans. Comme nous sommes enfants uniques nous sommes assez proches. D'abord merci pour tous vos conseils.
Je ne sais pas du tout s'il prend quelque chose de plus fort que le cannabis mais lui m'a assuré que non. Toute la famille est en alerte et lui demande "qu'on lui fiche la paix et qu'on le laosse se ressaisir". Comme il me il me parle beaucoup plus facilement qu'à eux j'aimerais justement l'amener dans un CJC. J'aimerais des conseils pour savoir comment l'y convaincre. J'ai l'intention, comme vous le conseillez, de discuter avec lui des conséquences sur sa vie (il ne va plus en cours, demande de l'argent à ses parents). Mais j'aimerais savoir comment faire pour ne pas qu'il se braque. Il m'a jusqu'ici parlé assez honnêtement, de son mal être, de son désaccord avec la société

dans laquelle nous vivons.

Merci