© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour l'entourage

Dépendance aux speed

Par Profil supprimé Posté le 13/08/2019 à 18h39

Je me présente, j’aimerais aider et faire prendre conscience à ma sœur qu’elle doit se faire soigner pour sa dépendance aux speed.
Je l’a vois s’engloutir dans cette dépendance et elle arrive au fond comme on dit. Elle n’est pas consciente qu’elle a un problème. Le déni total...
pourtant elle est en train de tout perdre autour d’elle.... problèmes familiaux, mère célibataire qui selon moi va finir par perdre la garde de son enfant car elle est définitivement négligente, problèmes financiers et j’en passe.
On est plusieurs autour d’elle à voir qu’elle a un problème. J’en discute régulièrement avec deux amies proches a elle.
On veut l’aider et on a besoin de savoir comment. Merci

1 réponse

Moderateur - 22/08/2019 à 08h30

Bonjour Kikie1601,

Il n'est pas facile, en effet, de savoir comment aider quelqu'un qui prend une drogue et qui est dans le déni. N'est-elle pour autant pas consciente, quelque part, qu'elle a des problèmes ? N'est-ce pas justement parce qu'elle a tous ces problèmes qu'elle prend du speed ? Et n'est-ce pas justement pour ne pas les affronter qu'elle fuit en avant dans la drogue comme cela ?

En essayant de lui faire prendre conscience de son problème de dépendance vous allez en même temps l'obliger à affronter tous ses autres problèmes et notamment ses propres faiblesses. Votre sœur n'est sans doute pas prête à cela. Comment, ses amies proches et vous, allez être là pour l'aider à remonter la pente ?

L'arrêt du speed impliquerait très probablement une dépression, un phase amorphe et morose où cela sera très dur pour elle. Il faudra être là et la soutenir. Il faudra aussi que des médecins puissent l'aider. En d'autres termes vous vous engagez dans une voie difficile et sans doute longue. Mais elle est nécessaire car effectivement votre sœur ne peut pas éternellement prendre cette drogue sans dommages pour elle et ses proches.

Alors comment faire ?

Si elle est dans le déni c'est qu'elle a un intérêt supérieur à continuer à se droguer mais aussi qu'elle panique sans doute à l'idée de ne plus le faire. Arrêter c'est très angoissant car elle va être confrontée au manque et à

l'envie d'en reprendre. Ses réactions à vos tentatives de lui dire d'arrêter seront très probablement hostiles et provoqueront des réactions de défense de sa part (minimisation du problème, rejet de la responsabilité sur les autres, agressivité, ...). Le conseil que nous pouvons vous donner c'est d'abord d'être dans le dialogue avec elle, d'essayer de trouver le moyen d'être, à certains moments, dans une discussion apaisée. Il s'agit de l'écouter et il s'agit pour vous de lui montrer les problèmes que vous voyez, ce qui se passe, sans forcément tout articuler autour du problème de drogue et en évitant absolument les paroles qui pourraient la culpabilise ou l'accuser. Proposez-lui votre aide "globalement" : en quoi pouvez-vous l'aider pour que cela se passe mieux pour elle ? Montrez-lui que vous êtes prêtes à l'aider dans la durée, que vous êtes-là. C'est très important.

Mais gardez aussi à tout moment à l'esprit que les décisions et les demandes doivent venir d'elle. Vous pouvez l'aider ensuite à réaliser ses demandes et ses décisions mais tant qu'elle n'est pas elle-même décidée vous resterez impuissante. Enfin, soyez au clair sur le fait que "l'aider" ce n'est pas l'aider à se droguer même si pour elle cela pourrait être, dans l'immédiat, sa demande. Par exemple ne lui prêtez pas d'argent si elle risque de l'utiliser pour pouvoir s'acheter du speed. Préférez peut-être les aides en nature (achat de nourriture ou autres) si elle est dans ce genre de besoins.

La décision d'arrêter une drogue et de se confronter à ses problèmes nécessite une maturation, une réflexion personnelle. Les dialogues que vous aurez avec elle doivent lui permettre de faire ce "pas de côté" pour regarder sa situation un peu à distance et commencer à réfléchir par elle-même. Il y a des chances qu'elle soit plusieurs fois velléitaire, c'est-à-dire qu'elle décide d'arrêter mais finalement ne fasse rien de concret pour le mettre en œuvre. Cela peut être décevant mais cela fait aussi partie d'un processus où elle "essaie", où elle commence à prendre ses distances. Soyez patiente avec cela.

Notre dernier conseil est donc que, même si évidemment cela serait souhaitable, vous envisagiez son arrêt de drogue non comme quelque chose qui se concrétisera à court terme et de façon définitive mais plutôt comme une course de fond dans laquelle vous jouez le rôle d'accompagnatrice et de supportrice. Et comme cela risque de prendre du temps n'oubliez pas de prendre soin de vous aussi.

Cordialement,

le modérateur.