© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Sœur qui n'en peut plus

Par Profil supprimé Posté le 10/03/2020 à 00h16

Bonjour à tous,

j'ai 22 ans et comme de nombreuses personnes je pense, un membre de ma famille (mon frère qui a 21 ans) fume le cannabis, et je suis un peu impuissante face à ça. Cela fait déjà quelques années qu'un cercle s'est installé (depuis qu'il à 16/17 ans) : il fume cette merde et est vraiment insupportable pendant cette période, et surtout il fait n'importe quoi (comme perdre sa CB, ne pas aller en cours...) / après ça arrive un moment où il arrête les premières fois il était un peu forcé par moi ou ma mère, les dernières fois c'était venu de lui / Viens ensuite la période de sevrage qui est très dure tant pour lui que pour moi et ma famille : au début c'était perte de mémoire (la ce n'est plus trop le cas), anxiété énorme, comme une sorte de dépression, il ne sait pas s'il est comme il est pendant son sevrage que pendant son sevrage ou également quand il est "normal", il ne veut plus rien faire, il perd son appétit, il fait des fixettes sur des trucs, il a l'air perdu... Son dernier sevrage remonte à 2/3 mois et je crois que c'était le pire (il a duré un peu plus d'un mois), grosse dépression, il avait des idées noires (il a mentionné le suicide...). Pendant cette période, il comprend que cette merde est la cause de tout ça et que ça n'apporte rien de bon / puis enfin passé quelques semaines, le sevrage passe et il redevient #normal". Puis quelques mois après (ça varie entre 3 et 6 mois généralement).

Le truc est qu'il m'a dit qu'il fumait parce qu'il avait des problèmes, mais je ne sais pas si il se cherche des excuses pour reprendre ou si c'est vrai, sachant que je lui ai déjà proposé de prendre rendez vous avec un psychologue si il se sent mal pour parler et améliorer les choses.

J'ai eu différentes réactions face à ces reprises (ici je parle du moment où il reprend) : l'énervement (je l'insultais, je fouillais partout pour trouver sa merde et la jeter, je le fliquais... Une fous j'ai tellement crié que j'en ai perdu ma voix), l'ignorance total (je ne lui parlais plus) et la j'ai adopté une autre réaction : je lui ai dit que ça ne servait à rien de fumer cette merde, que je ne pouvais même pas essayer de le faire arrêter car pour que que ce soit vraiment efficace il faut que ça vienne de lui, et que plus il continuait plus son sevrage allait être difficile, sachant qu'il est vraiment pas bien pendant son sevrage, et enfin je lui ai dit que je serais quand même là pour son sevrage pour l'aider et l'écouter. Je lui ai également dit que je ne lui en voulait pas à lui mais à cette grosse merde qui gâche sa vie (et donc la mienne). Mais je lui parle normal, même si je sais et il sait qu'il a repris, mais je lui ai dit que ce n'était pas parce qu'il fumait cette merde pour telle ou telle raison que cela lui donne le droit d'avoir le comportement qu'il a quand il reprend (je le répète il est vraiment insupportable pendant cette période). Il a déjà fait des démarches (prise de rendez vous...) à l'hopital ou vers une organisation de LYADE, le truc est que ça ne dure pas.

Où sont mes parents dans tout ça ? Mon père et mon frère ont une relation conflictuelle (ils ne se parlent plus du tout) et mon père est plutôt à l'ancienne donc une baffe et ça va mieux ou si tu continues tu dégages de chez moi. Quant à ma mère c'est compliqué, puisqu'elle est fatiguée et a déjà des problèmes à elle (c'est pour ça que j'ai un rôle important dans tout ça je fais ça pour qu'elle est pas à trop supporter le sevrage...), et aussi elle est un peu naïve et trop gentille, donc quand mon frère reprend elle lui fait la morale. Pendant le sevrage elle l'écoute mais sans plus. Je pense que ce n'est pas qu'elle ne veut pas l'aider mais je pense qu'elle ne sait

pas comment et est un peu dépassée. Mais après, je ne pense pas qu'elle a compris qu'il a besoin d'aides professionnelles.

Où je suis dans tout ça ? Je ne suis pas, si on peut le dire comme ça. Je ne pense qu' àmon frère et son problème de cannabis, tout le temps. J'espère à chaque fois qu'il ne va pas reprendre, qu'il ne va pas s'énerver ou qui lui arrive quelque chose qui fait qu'il va reprendre. Pendant son sevrage il me parle de trucs, la dernière fois le suicide, et je ne sais pas du tout ce qu'il faut dire (je ne sais non plus pas si c'est lié au sevrage ou pas et ça me fait énormement peur). J'ai d'ailleurs dit à ma mère (et même à mon frère lui même) que je ne pense pas que je pourrais supporter ça, car je n'en peut plus, et que quand il aura arrêté et que sa période sevrage commencera il faudra le faire hospitaliser, mais le plus important qu'il soit suivi après. Quand le cercle commence, je suis en stress tout le temps, je n'arrive pas à me concentrer sur les choses que je dois faire (je dois passer un concours ce mois et comment vous dire que je ne pense pas que je l'aurais).

Je pense vraiment que cette situation est toxique tant pour lui, pour moi, pour ma mère et pour mon autre frère (qui a 19 ans mais vis la chose de manière plus distante, il ne se mêle pas trop) et je ne sais pas si ce que je fais est bien ou pas. A votre avis, comment je dois être avec lui, qu'est ce que je dois faire ?

4 réponses

Moderateur - 12/03/2020 à 15h27

Bonjour,

Parlons d'abord de vous et après nous parlerons de la situation de votre frère.

Notre premier conseil c'est vraiment que vous preniez de la distance avec son problème pour vous occuper de vous en premier lieu. Ce n'est pas normal que vous ne pensiez qu'à cela alors que c'est son problème avant tout. Si vous vous occupez de vous d'abord et que vous retrouvez de l'énergie et de la force, alors vous serez en meilleur état pour tenir les promesses que vous lui avez faites : être là pour lui quand il aura besoin d'aide et qu'il décidera de se sevrer. C'est très bien de lui avoir dit cela et c'est ce que vous pouvez faire de mieux pour lui. Alors concentrez-vous sur votre concours s'il est encore temps, coupez le téléphone ou éloignez-vous si vous le voyez tous les jours. Mettez-vous en tête de vos préoccupations. Ce n'est absolument pas être égoïste, c'est juste normal et c'est pour pouvoir l'aider plus tard et aussi tenir dans le temps.

Votre frère, lorsqu'il arrête, semble développer ce qu'on appelle une "comorbidité" de type "dépression". Cela arrive chez certains lorsqu'on arrête le cannabis. Cela peut être dû à l'arrêt proprement dit du cannabis, mais aussi à l'arrêt concomitant du tabac (à ce moment là utiliser des substituts nicotiniques pour combler le manque de nicotine peut apporter un soulagement décisif) ou encore un mal-être sous-jacent. Lorsqu'il y a une telle comorbidité la priorité, avant ou même temps que l'arrêt, doit être de s'adresser à elle, c'est-à-dire y répondre. En ce qui concerne le dépression 2 voies existent : la psychothérapie (recommandée) et les médicaments. Évidemment il n'est ni facile de faire la démarche de se soigner ni facile d'accepter de parler devant un psy. Néanmoins c'est le meilleur chemin pour se donner toutes les chances de s'en sortir. Ce qui peut être positif dans le parcours de votre frère c'est qu'il a déjà eu affaire aux centres de soins où il pourrait recevoir l'aide nécessaire.

Nous vous recommandons donc, tout en gardant en tête de mettre la priorité sur vous, de continuer à lui tenir le discours que vous lui avez déjà tenu ("seul lui peut décider de s'en sortir et vous serez là pour lui lorsqu'il aura besoin de votre soutien") et d'insister sur l'aide que peuvent lui apporter les centres de soins alors que pour lui arrêter semble plus compliqué que pour la plupart des fumeurs de cannabis. C'est compliqué mais c'est possible et même des personnes comme lui peuvent s'en sortir si elles acceptent de parler à des

professionnels de confiance et entament un suivi régulier.

Enfin, vous avez tout à fait raison de vouloir mettre des limites à son comportement et de dire "j'en ai marre". Ecoutez-vous : si vous ne supportez plus la situation, mettez le maximum de distance entre elle et vous et prenez soin de vous. Cela peut être aussi "thérapeutique" pour votre frère dans la mesure où cela montre que ce n'est pas vous qui allez résoudre son problème mais bien lui qui est au centre de ses difficultés. Il peut décider de continuer à s'y morfondre (il faut avouer que c'est la pente "facile") mais il peut décider aussi de devenir "meilleur" et sortir pas-à-pas de sa souffrance car elle n'a rien d'inéluctable. A lui de jouer.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 26/03/2020 à 15h54

Bonjour,
Je me suis inscrite aujourd'hui pour trouver des amies avec qui correspondre et malgrès mon pseudo désepérant...je suis étudiante en Naturopathie.
Oui, le Modérateur a raison en vous disant de penser d'abord à vous, car vos nerfs sont mis à rudes épreuves.
Quant à votre frère : il n'y a que quand il aura décidé d'arrêter, qu'il aura fait une introspection, qu'il aura réfléchis bref... il arrêtera quand lui l'aura décidé;
Je suis ancienne toxicomane et depuis j'ai lu, appris, repris les études, ce qui fait que je peux me placer des 2 côtés si vous voyez ce que je veux dire.
Ce que je souhaitais vous faire savoir c'est qu'il existe des remèdes naturels aussi bien pour vous (et votre famille) qui devez être sous tension et pour votre frère.
Beaucoup de gens rigolent dès qu'on parle de "naturel".
Mais moi j'ai tout arrêté avec du naturel car en même temps que je consommais des stupéfiants, j'étais aussi sous traitement pour dépression (un traitement de cheval) alors il a fallut que j'arrête et les stups et les médicaments.
J'ai réussi et Dieu sait si j'était "grave". Pareil : je faisais vivre à ma famille un cauchemar.
Je vous conseille de vous tourner vers un BON thérapeute parce qu'ATTENTION c'est vrai qu'en ce moment on revient pas mal vers le naturel et on peut s'installer Naturopathe SANS diplôme oui! Et ce n'est pas normal car il s'agit quand même de la santé des gens! C'est bien pour cela que je souhaite passer mon diplôme.
Il y a les Naturopathes, les acupuncteurs et en général les soins vont de pair avec une activité physique douce comme le Qi Qong et je vous assure que le Qi Qong fait un bien..... je pratique depuis 3 ans. C'est une gymnastique douce asiatique qui permet aux energies de circuler à travers tout votre corps car par exemple on peut rencontrer des pathologies qui sont dues à de l'energie "coincée" dans une partie du corps et beaucoup d'autres cas que je ne peux pas vous expliquer ça me prendrait des jours.Psychologiquement le Qi Qong fait beaucoup de bien ainsi que physiquement...
Sur Youtube vous pouvez aller consulter les video de David Marechal, de KE WEN qui sont des Maîtres en matière de Qi Qong; Ke Wen a aussi édité des livres etc...
Sinon côté "pharmacopée" c'est immense! Il existe tellement de remèdes pour détoxifier un organisme, renouveler ses cellules si vous saviez! Et aussi des synergies décontractantes, apaisantes, il existe même des programmes naturels dédiés aux toxicomanes...
Ne perdez pas espoir, mais surtout si vous décidez de consulter, renseignez vous bien sur le ou la thérapeute.
De tout cœur, j'espère que des solutions vont se présenter à vous et que vous allez retrouver la Paix dans votre famille.
Tant qu'on est en vie tout est possible, ne perdez pas espoir, il existe des moyens, j'en suis la preuve vivante.
Bien sûr il n'y a pas de baguette magique mais j'insiste trouvez un super bon thérapeute par exemple en médecine Chinoise ou Ayurvédique (Ayurvéda= médecine ancestrale Indienne -Hindi-) surtout faites bien attention aux "illuminés" si vous voyez ce que je veux dire, la médecine naturelle est une discipline très sérieuse.

Courage
Iman.

Profil supprimé - 26/03/2020 à 15h55

comme je ne sais plus si j'ai mis la croix dans la case "recevoir les notifications à ce fil de discussion" je reviens juste pour cocher la croix!

Profil supprimé - 28/03/2020 à 10h13

Bonjour, moi même fumeuse depuis 11ans j'ai arrêté il ya 10j sans l'avoir vraiment décidé. J'ai commencé par avoir des vertiges donc je me suis dit que c'était a cause de cette merde et j'ai arrêté. En faite c'était une carence en vitamine D. Bon je me dit un mal pour un bien. Les symptômes sont vraiment impressionnants (anxiété, vertiges, point dans le torax, palpitations, je pleure pour rien même quand il faut rire, tranblement). Cest vraiment tres compliqué a supporter cest symptômes. Après si votre frere côtoie des personnes qui fument il faut quil s'éloigne de tout tentation. Malheureusement on pense que certaines personnes sont nos amis mais ne respecte pas et fume devant nous. Moi perso a se niveau je nai pas de soucis mais amis respecte et ne fume pas devant moi. In faut absolument quil fasse un tri et quil voit qui son ses vrais ami