Vos questions / nos réponses

# inquiète pour mon frere

Par Profil supprimé Postée le 11/10/2009 15:47

> bonjour, voila en ce moment je me fait du souci pour mon frère qui depuis des année fume du chit et qui depuis 1 voir 2 mois prend des rails de cocaïne .depuis qu'il et parti a Montpellier en déplacement il prend cette merde .il a 1 gamine de 2 ans qu'il voit presque jamais et quand il la voit il et complètement perdu il et ingrats avec tout le monde n'ai motivé pour rien. que peut il lui arrivé et que puis-je faire pour l'aider sachant que je ne sais pas si il prend que ça.en plus il prend la route il fait 500 bornes j'ai peur qu'il lui arrive quelque chose. merci

---

**Mise en ligne le 12/10/2009**

Bonjour,

Il semble que votre frère traverse une période très difficile. Il n'est "motivé pour rien", il est "perdu "quand il voit sa fille, il est "ingrat" avec les autres, il consomme des drogues...

Tout cela indique qu'il va mal. Il ressent probablement de fortes angoisses. Il est possible qu'il traverse une phase de dépression. Il se dit peut-être qu'il n'est pas capable d'être un bon père pour sa fille. Ses déplacements à Montpellier ajoutent sans doute de la fatigue à ses doutes et il se sent dépassé par les événements.

Dans ce contexte, la cocaïne, qui est un stimulant très fort, peut l'aider à se sentir plus sûr de lui et à affronter la fatigue des déplacements. Le cannabis, quant à lui, permet bien souvent de se déconnecter de ses problèmes et de se sentir plus calme.

Ces drogues soulagent provisoirement, mais lorsque les prises sont trop fréquentes, elles renforcent le mal être, la dépression, les sautes d'humeur.

Si votre frère cherche du soutien dans les drogues, c'est peut-être parce qu'il n'ose pas parler de ses fragilités à ses proches. Il en a sans doute honte. Il peut avoir peur d'être jugé. Il peut aussi en arriver progressivement à croire que tout va bien, à force de ne pas se confronter à lui-même.

Pour aider votre frère, faites-lui part de votre inquiétude sans le culpabiliser. Parlez-lui de ce que vous avez du mal à vivre dans ses comportements, mais aussi de ce que vous aimez en lui. Efforcez-vous de ne pas juger sa consommation de drogues et toutes ses défaillances. Vous ne feriez qu'augmenter son mal être. Cherchez plutôt à lui offrir des moments où il se sentirait assez confiant pour vous parler de ses difficultés.

S'il ne vous parle pas, soyez patiente. Ne perdez pas de vue qu'il est difficile de parler des émotions

négatives. La confiance a souvent besoin de temps pour s'installer vraiment.

Vous pouvez être simplement présente, avec toute votre affection de soeur, dans la mesure de votre disponibilité. Dites-lui que vous vous sentez prête à l'aider s'il en a besoin.  Parlez-lui aussi de vous, de votre vie, des moyens que vous avez trouvés pour faire face à vos propres difficultés.
S'il n'est plus le centre de la conversation, il pourrait se sentir plus détendu et parler de lui spontanément.

Votre inquiétude est légitime, mais si elle prend de l'ampleur, il vous sera sans doute difficile d'aborder votre frère avec la compréhension, l'amour et l'énergie dont il a besoin. N'hésitez pas alors à contacter notre service téléphonique, anonyme et confidentiel, au 0800 23 13 13 (gratuit depuis un poste fixe) ou au 01 70 23 13 13 (coût d'une communication ordinaire depuis un portable). Ce numéro s'adresse autant aux proches qu'aux usagers et nous pourrons vous soutenir dans votre démarche d'aide.

Bien à vous

---