© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Qui croire?!

Par Profil supprimé Postée le 08/03/2012 23:59

Bonjour , difficile de savoir par ou commencer... Voilà , ma sœur jumelle de 30 ans est accroc à l'héroïne depuis maintenant 5 ans , elle prend du subutex depuis 2 ans . Elle ne m' a mise au courant que depuis qu' elle a commencé son traitement de substitution. Je pensais (naïvement!) qu 'elle avait donc arreter l'héroïne. Et la hier coup de massue elle m'apprend qu'elle n'a en faite jamais arrêté , elle prend les 2!!! J'aurai du ouvrir les yeux avant, je m' en veux terriblement, son état physique et psychologique n' a fait que se dégradé pourtant amaigrissement ,dépression ,isolement ,désociabilisationet la perte de son travail. Nous étions une famille unie et elle ne prenait plus de nouvelle de nous , je pensai que c'était du au manque elle prend également des anti dépresseurs et de l'alcool régulièrement! Donc hier elle m'a avoué ne jamais avoir arrêter l'héroïne et qu'elle n en pouvais plus de mentir à tout le monde et qu' elle avait réellement envie de s'en sortir ,après la surprise de s'être terrible nouvelle ,de pleurs etc je lui ai dit que je serai toujours la pour la soutenir et que j'allais l'accompagner dans ses démarches de soin. Aujourd'hui nous sommes donc allées voire son médecin traitant (celui qui lui prescrit son subutex) il lui a bien expliqué que sa démarche de soin devait venir du plus profond d' elle même ,qu'elle devait rompre ce cercle vicieux et ne plus côtoyé ses soit disant amis (tous toxicomanes) il lui a aussi évoquer l'idée d'en parler à mes parents que cela la libèrerait d' un poids...c'est exactement ce que je cesse de lui dire ! Il l'a ensuite aiguillé vers l'association de notre ville, nous y sommes allées mais là je n'ai pu assister à leur entretien l'éducateur a préféré que je sorte de la pièce et là catastrophe il lui a dit exactement le contraire qu'elle avait encore le "droit" de voire ses potes et qu'il fallait attendre pour en parler à nos parents , qu'elle avait déja besoin de regagner ma confiance et que cela ce ferait petit à petit... Du coup ,je suis perdue,ma soeur n'a retenu que la 2ème solution(bien sur...) .Ma question est la suivante qui croire je sais que c'est un long processus qui s'engage et que ce ne sera pas facile s.v.p aidez moi...
D'avance merci...

Mise en ligne le 09/03/2012

Bonjour,

Nous comprenons que ces derniers jours ont été très éprouvants pour vous. Votre sœur est certainement dans une situation difficile qu’elle n’arrive plus à supporter seule, c'est pourquoi elle vous en a parlé avant-hier. Savez-vous s’il s’est passé quelque chose de particulier pour elle ?...

Ce n’est pas rien de dire son mal-être, d’accepter d' avoir besoin d’aide. Nous pensons que vous avez bien réagi en parlant avec elle et en l’accompagnant vers des professionnels.

Ceci-dit, et comme vous l’avez bien compris, c’est « un long processus qui s’engage » pour elle, pour vous, dans cette tentative de changement.

Il semblerait que son médecin prescripteur soit dans un discours de « raison » (couper toutes relations avec ses « amis », en parler à vos parents, avoir un suivi dans un centre en addictologie…). En parallèle, les conseils de l’éducateur sont, selon votre sœur, de pouvoir continuer à avoir une vie relationnelle, d’attendre d’aller mieux pour en parler à vos parents, ce qui pourrait s’apparenter à un discours de « réalité ».

Sachez que tous deux ont raison, qu’il n’existe pas de solution « type » pour qu’une personne arrête sa consommation de produits et aille mieux. Seule votre sœur doit se nourrir de ces deux discours et trouver, à travers eux, les éléments qui lui semblent nécessaires à son équilibre personnel. L’important est qu’elle puisse maintenir un lien avec ces professionnels afin qu’ils l’aident dans la durée. En effet, même si votre sœur est dans une démarche volontaire d’aide, il est probable qu’il y ait des moments « de hauts et de bas » et que son rétablissement prenne du temps.

De votre côté, n’hésitez pas à lui demander où elle en est, ce qu’elle pense des deux discours… Si elle continue à voir ses « amis », arrive-t-elle à avoir du recul par rapport aux liens qu’elle entretient avec eux ? Qu’est-ce que ça lui ferait de révéler sa toxicomanie à vos parents et réfléchissez ensemble à la manière dont ils pourraient réagir, par exemple.

Le soutien de l’entourage passe, à notre sens, par la notion de partage. Même si vous n’êtes pas d’accord avec ce que votre sœur vous dit, il faut pouvoir respecter ses choix. Vous ne changerez peut être pas sa manière de penser mais vous saurez au moins au clair avec sa situation et par conséquent comprendrez quelle distance mettre en place pour vous protéger.

N’oublions pas que le partage passe aussi par des moments de plaisir, détente, convivialité et que ces moments sont importants pour tous.

Nous vous conseillons enfin de bien vous entourer et de pouvoir échanger avec vos proches ou des professionnels sur la manière dont vous vivez la situation de votre sœur.

Si vous souhaitez en parler avec nous de manière ponctuelle, n’hésitez pas à nous appeler au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7, de 8h à 2h).

Cordialement.