© Drogues Info Service - 6 décembre 2025


Forums pour l'entourage

# Comment aider mon frere ?

Par Profil supprimé Posté le 06/01/2016 à 17h50

Bonjour à toutes et à tous.

Je suis nouveau sur ce forum, et je voudrais partager un problème qui est en train de bouffer ma famille.

Nous somme deux frères (je suis l'ainé) et nous vivons actuellement tous les deux chez nos parents.
Mon frère, faute de travail, n'a pas d'autres choix que d'y rester.
Me concernant, je suis retourné vivre temporairement chez eux, afin de mettre de l'argent de côté et réaliser un projet immobilier. Cela fait maintenant un an que j'y suis retourné.
Un an et je suis déjà à bout…

Mon frère, qui est âgé d'une trentaine d'années, est une personne très fermée, n'exprimant que très peu ses émotions et ses contrariétés. Il fume du cannabis depuis ses 18 ans environ, même si je pense qu'il a commencé bien plus jeune.

Pour ma part, je ne fume pas. Même si je n'apprécie pas la chose, je m'efforce de me montrer tolérant, en me disant qu'après tout, chacun fais ce qu'il veut avec son corps et sa santé, ou encore qu'un joint occasionnel est peut-être moins dangereux que de boire de l'alcool en soirée.
Mais aujourd'hui je m'inquiète vraiment pour lui, tout simplement parce que je ne le reconnais plus du tout…
Je prends sur moi, j'encaisse, mais je vois que mes parents souffrent eux aussi de voir leur propre enfant se détruire ainsi.
Oui, je dis bien « détruire », car il n'est plus au stade du joint occasionnel avec ses potes, malheureusement non. Il est au stade où il en fume beaucoup et absolument tous les jours, sans répits depuis plusieurs années.
Les cigarettes qu'il fume devant nous semblent n'être qu'un substitut temporaire, dans l'attente du prochain joint.

Si je devais décrire ce que je constate le concernant je dirais que :

- Il n'a plus gout à rien, tout le soule comme il le dit lui-même,

- Il ne va plus au bout des choses, même quand il s'agit de son avenir professionnel (il est sans emploi depuis un moment)

- Il fait preuve d'un égoïsme que je ne pourrais pas décrire tellement s'en ai insultant pour les autres.
Exemples : portes qui claquent toutes les nuits, il fait tout tomber, bouscule tout et tout le monde. Il ne se soucie pas de savoir si des personnes se trouvent dans la même pièce que lui pour « se soulager » avec rots et pets. Et bien évidement, l'odeur du joint dans toute la maison car il fume à l'intérieur… Pour les non-fumeurs comme moi, je vous laisse imaginer le plaisir.

- Mais le point le plus inquiétant, c'est son agressivité…

C’est bien simple, il y a quelque temps de cela, nous avons failli en venir aux mains entre frères, chose inconcevable pour moi. Seul la présence de mon père, homme réfléchi et posé, a pu nous apaiser, car moi aussi je suis monté dans les tours je l’avoue et lui ai balancé de belle saloperies.
De plus, il en devient même prétentieux, en pensant faire peur à tout le monde de par sa carrure massive, non pas musclée, mais en surpoids. Pendant cette confrontation d’ailleurs, il n’a pas hésité à me rabaisser en me disant que (pardonnez-moi l’expression) je n’avais pas de « couille » et alors que nous nous empoignions, il me chuchota à l’oreille : « arrêtes, tu sais très bien que je vais te briser »… Quand j’y repense, les larmes me montent…

Suite à cette dispute, une période de silence abominable s’était abattu sur notre famille, pourtant joyeuse habituellement. Puis le jour des explications sonna, et pour résumer, nous nous étions excusés mutuellement et chaleureusement. Il avait même ajouté une phrase qui m’avait ému et redonné espoir en lui : « je ne veux pas perdre mon frère ».

Mais la joie des retrouvailles n’a pas durée bien longtemps, en seulement quelques semaines, il a repris ses habitudes… Et il y a quelques jours, la violence a refait surface.
En effet, j’ai un animal de compagnie, un chat, que j’ai ramené avec moi chez mes parents le jour où je suis retourné vivre chez eux, sans l’imposer toutefois.

Ce chat dort habituellement la nuit à la maison, et la journée il fait sa vie dehors, ne rentrant que pour une caresse et surtout la nourriture bien entendu. On ne peut pas dire qu’il soit chiant.
Dernièrement, alors que nous l’avions oublié dehors avant de nous coucher, il a surement due miauler à la fenêtre en pleine nuit pour rentrer, ce qui a dû réveiller mon frère, et ne pas le mettre de bonne humeur forcement.
Mais alors que j’allais me lever pour faire rentrer l’animal, j’ai entendu que mon frère se levait dans un grand fracas…
Aux bruits de douleur qu’a fait mon chat, je pense qu’il a dû le brutaliser copieusement…
A ce moment-là, j’avais deux options : sortir de ma chambre et aller me battre avec mon frère, car il n’aurait pu en être autrement, ou une fois de plus, prendre sur moi et fermer ma gueule (quand je pense qu’il m’a dit que je n’avais pas de c… alors que lui s’en prend à un chat… bref). J’ai fermé ma gueule, et du coup il ne sait même pas que je sais ce qu’il a fait cette nuit…

Mon chat n’est pas mort je ne vais pas dramatiser non plus… mais voilà, concernant mon frère, quand va-t-il passer la vitesse supérieure, et s’en prendre physiquement à l’un de nous…

Jusqu’à maintenant, j’ai pris sur moi comme je le disais, en m’efforçant de ne pas allez à l’affrontement (je n’ai pas envie de faire vivre une nouvelle bagarre à ma mère qui a assisté à la première malheureusement).
Mais à force de la fermer, je commence à en voir les effets, avec notamment des réveils en pleine nuit de plus en plus fréquents, à cause de cauchemars et de mauvaises pensées qui envahissent mon esprit.

Je n’ai jamais cessé de lui proposer des activités. Du simple café, jusqu’à lui proposer de venir avec moi voir un concert, en passant par du bricolage sur nos voitures, et autres sorties promenade, apéro, restaurant ; il refuse tout, prétextant qu’il n’a pas envie, qu’il a la flemme, etc.

Que faire ?

Mes parents pensent qu’il ne faut surtout pas en rajouter sous peine de provoquer sa colère, et du coup se voilent complètement la face… Sauf que jusqu’ici, cette tactique n’a rien apporté de bon, bien au contraire puisque les choses empirent de jours en jours.
J’ai essayé d’en parler je ne sais combien de fois avec eux. Ma mère, détestant toute confrontation, évite carrément le sujet. Mon père désemparé, ne sait pas quoi me dire, à part que mon frère est horrible avec eux également.

Sans vouloir me regarder le nombril, ni même nourrir mon égaux, je n'ai pas peur de mon frère. Si malheureusement un jour il devait essayer de me « briser » pour reprendre son expression, ou pire, si il devait s'en prendre à mes parents, je serais contraint de lui montrer qu'il prendrait les coups lui aussi… Mais dans quel but ? Prouver qui est le plus idiot ? … Je n'en sais rien.
Mais c'est peut-être parce que je ne lui dit rien qu'il pense que j'ai peur…
Malheureusement, si pour obtenir sa sympathie et son respect on doit en venir aux mains, autant dire que mon estime pour lui disparaitrait purement et simplement, et je serais contraint de le classer dans la case « connards ». Mais je refuse de m'y résoudre, je n'en ai pas envie, pour la simple et bonne raison que j'aime mon frère. Alors je ne sais plus quoi faire, c'est affreux.

Sur d'autres forums, j'ai eu des commentaires assez spéciaux je dirais.
Par exemple, que le cannabis n'était pas mauvais, et qu'au contraire c'était très bon pour la santé. Ou encore, qu'il valait mieux fumer ça que des cigarettes.
Egalement, que le cannabis est illégal uniquement parce que l'état ne prend rien dessus (ce qui est probablement vrai, mais qui te force à fumer quoi qu'il en soit ?).
Et le top du top, le number one, la cerise sur le gâteau : « les non-fumeurs font chier tous les fumeurs » ! Mais là on atteint le summum de l'intelligence humaine
Par contre, il n'y en a pas un seul qui dit que de ne pas fumer tout court c'est peut-être encore mieux. Et ça ne rate pas quand je le dis, j'ai droit à des réponses du genre « et ben si tu ne fumes pas j'espère que tu t'envoies en l'air souvent parce que ta vie doit être chiante à mourir» et j'en passe. Je rigole bien en tout cas en lisant ce genre de conneries, mais bon chacun son point de vue.
Mais du coup je comprends un peu mieux dans quel genre de spirale se trouve enfermé mon frère, puisque la fumette c'est chic ! De plus, il y a une chose dont je suis certain, car je ne suis pas dans la supposition mais dans la constatation : le cannabis tend à rendre les gens agressifs. N'en déplaise aux habitués qui rétorqueront qu'au contraire ça détend.
Je connais beaucoup de monde qui touche à sa (ils s'en vantent), et malgré toutes les différences qu'il y a entre ces personnes, elles ont toutes un point commun : le pétage de câble compulsif, l'agressivité gratuite qui sort de nulle part. Beaucoup se disent lunatique d'ailleurs…

Je m'étale un peu sur le sujet, désolé. Les autres je m'en moque, celui qui m'inquiète c'est mon frère, ma famille.

J'aimerais vos avis, vos conseils SVP. Ma famille est sur le point d'imploser, aidez-moi je vous en prie.

# 4 réponses

---

Profil supprimé - 11/01/2016 à 09h27

Bonjour,

Il n'y a vraiment personne pour m'aider SVP ?

Profil supprimé - 12/01/2016 à 10h39

Bonjour,

je ne peux te répondre vraiment sur les choses à faire car je suis comme toi en recherche d'aide.

Nous vivons une situation similaire avec ma sœur, qui est en dépression, n'a pas de boulot l'ayant quitte Apres harcèlement moral, se sépare douloureusement du père de sa fille (oui en plus elle est mère), fume et n'est plus elle meme ; elle est chez mes parents qui ne comprennent pas qu'elle soit autant à côté de la plaque et nous sommes assez désemparés. Mes parents ne savent pas qu'elle fume et l'attribuent à la dépression. Je ne sais pas comment prendre ce problème qui me préoccupe beaucoup mais comporte comme pour ton frère d'autres facettes que les joints.

Évidemment je te confirme que c'est un vrai problème, beaucoup plus serieux qu'on ne le pense. J'ai vu beaucoup de dégâts déjà à cause de ca. Je n'ai rien contre ceux qui fument 1 joint de temps en temps mais la consommation régulière ( et où est la frontière ?) est une véritable catastrophe. Je l'ai vu de pres ; j'ai dû me séparer de mon fiancé avec qui j'étais depuis presque 7 ans, apres 3 ans tres difficiles, car il n'était plus le meme ; mêmes symptômes. La tolérance avec des personnes qui contrôlent leur consommation est évidente ; elle peut enfoncer nos proches qui en consomment régulièrement.

Ne pas croire les idioties que l'on trouve sur internet et servent des intérêts qui sont évidemment à l'encontre des intéressés.

J'ai vu deja maintes fois les dégâts auprès de bons copains qui ont juste perdu plusieurs années de leur vie à se ramollir ainsi le cerveau. Vraiment.

Le problème principal reste la volonté ; nos frères et sœurs n'ont pas envie d'arrêter et ne s'en sentent même pas capables.

Parfois je me dis que seule une cure de désintoxication permettrait de passer une étape ; mais ceci n'est pas possible sur une personne majeure sans son consentement. Alors peut être que seul le dialogue pour tenter de lui faire comprendre le problème et Lui faire accepter une aide extérieure.

Filmer la personne dans ses moments d'agressivité peut venir soutenir le dialogue en apportant des preuves que la situation est anormale.

Le truc positif dans votre situation est que toute la famille a identifié le symptôme ; s'il vit chez tes parents, alors il doit respecter des règles, celles de tes parents, à commencer par exemple par ne pas fumer dans la maison. S'il ne les respecte pas, il fait le choix de risquer de ne plus pouvoir vivre chez tes parents et dans ce cas il doit trouver une solution pour vivre.

À part en parler et établir des règles et parler ensemble de la personne qu'il veut etre, j'ignore encore quelle autre solution.

Je suis désolée de ne pouvoir t'apporter de réponse plus facile à appliquer mais sache que vous n'êtes pas seuls et que la communication reste absolument fondamentale. Ne jamais rompre la communication.

Bon courage et n'hésite pas à nous tenir informe des prochaines étapes (bonnes nouvelles j'espère)

Profil supprimé - 12/01/2016 à 15h47

Bonjour.

Je te remercie pour ta réponse, dans laquelle je ressens de la détresse, de la tristesse et de la peur concernant ta sœur

Dans notre cas, la discussion est malheureusement rompue.

Pour être sincère, je pense que mes parents on peur de leur fils, ou plus exactement des réactions qu'il pourrait avoir.

C'est surement pour ça qu'ils ne lui fixent aucune règles sous leur toit, de peur de qu'il ne parte de chez eux, car il en est totalement capable:

"vous voulez m'imposer des règles et m’empêcher de fumer ici ? Je me casse !"

Il serait capable de lâcher cette phrase à la moindre contrainte, sans se soucier du mal qu'il ferait, et encore moins du fait qu'il se punirait lui même en fin de compte.

Profil supprimé - 16/01/2016 à 09h30

Bonjour à vous deux.

Je suis moi-même un fumeur régulier et je pense que mon avis pourra vous aider. J'ai mon beau-frère qui était exactement dans le même cas que ton frère (crises de nerfs, impulsivité, chomage, jeux vidéo et pétards du matin au soir ou plutôt de 13h à 4h).

Je tiens à préciser que je n'ai pas tout lu du témoignage de Wallonie (je le ferais juste après) donc je répond essentiellement à Havana_club.

Pour ma part, mes parents et surtout mon frère m'ont beaucoup aidé dans la prise de conscience que la drogue c'est mal...

Le mieux à faire je pense, dans ton cas, c'est d'écrire une lettre à ton frère (tes parents peuvent y participer ce ne sera que plus efficace) dans laquelle vous pouvez mettre:

- ce que vous ressentez, la peine que ça vous fait de le voir comme ça
- ce que vous avez observé de ces humeurs et tout ça
- que vous serez là pour l'aider (ça c'est très important parce que sinon, il va se sentir seul et ce sera encore pire)
- que vous l'aimez malgré tout et que vous faites ça pour son bien
- que vous êtes là pour comprendre pourquoi il fume, que vous ne le blâmez pas mais que vous souhaitez qu'il change tout d'abord pour son bien

Bref, surtout vos ressentis et que vous allez l'aidez parce que vous l'aimez.

Je comprend la déception des réponses sur les autres forums mais je penses que ceux qui ne sont pas dans l'addiction (ou n'en ont pas conscience) se persuade que c'est bon... Parce que justement, être défoncé, c'est bon... Mais ce que les gens oublient ou ne veulent pas avouer, c'est qu'il y a un gros revers de la médaille... Celui de la depression, le manque d'argent, les humeurs changeantes, l'agressivité... Qu'on ne détecte que quand l'entourage nous en fait part...

Le problème c'est que bien souvent, quand on nous en fait par à l'oral, on se braque directement parce qu'on est blessé et qu'en étant blessé, on ne sait plus comment réagir autrement qu'en s'énervant et en allant s'en

fumer un juste après. C'est pour ça que je vous conseille l'écrit: on le lit, on se prend une grosse claque dans la gueule, on s'en fume un gros, on cogite et le lendemain,on fume pas, on relit et on va en reparler (bon, pour moi c'est comme ça que ça s'est passé mais je promet rien pour ton frère)

Vous pouvez aussi lui conseiller d'aller dans un CSAPA ou aller voir un psy qui chercheront les problèmes sous-jacent à l'addiction.

Le problème quand on est fumeur (de cannabis je précise), c'est qu'on ne se rend absolument pas compte de l'image qu'on rejette, de comment on est, et on devient aussi très hermétique.

Si tu veux connaitre un peu mieux le ressenti des fumeurs, je peux te conseiller d'aller dans la rubrique "forum pour les consommateurs". On est plusieurs à avoir témoigné de nos difficultés à arrêter, du mal que ça nous fait... Tu verra aussi mon "loooonnnng" témoignage sur comment je suis entré dedans.

Bon courage pour tes futures démarches et sache qu'elle est très noble et que, même s'il peut mal réagir sur le moment, "les paroles s'envolent mais les écrits restent" et un jour, l'effet boule de neige sera là et il aura conscience de tout ça et il te remerciera.