© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Comment aider quand on se sent impuissant

Par Profil supprimé Posté le 17/10/2016 à 09h09

Bonjour,
Je viens d'apprendre que mon frère consommait de l'héroïne depuis plusieurs mois, héroïne qu'il a déjà consommé il y a environ 10 ans et où il s'est sevré tout seul. Là, nous avons rdv au csapa de notre région, mais comme d'habitude lorsque nous avons besoin d'aide d'un service médical ils nous renvoient à des dates de rdv pas possible, mais c'est maintenant que nous avons besoin d'eux pas à la saint glinglin!!!!! Mon frère a enfin pu prendre son courage pour m'en parler et si on ne l'aide pas,,j'ai peur qu'il retombe dedans. Et, financierement c'est impossible, ça paie y passait, au 10 du mois il n'avait déjà plus une tune sur le compte, ce qui fait qu'il lui était impossible de payer les impôts, ni sa pension alimentaire, car oui en plus de tout ça il a une petite fille qu'il ne voit qu'un week-end sur deux, c'est pour ça qu'il a besoin d'aide, car s'il replonge j'ai peur qu'il perde les droits de visite pour sa fille.
Ça fait 3 jours, qu'il essai de se sevrer avec des médicaments que lui a fourni les urgences, mais est ce que ça va suffir ? .? Et son travail, comment va t'il pouvoir y aller??là il n'a pas pu y aller ce matin, trop mal, impossible de sortir du lit.....pourvu qu'il n'ai pas de problème en plus avec le travail.
Je sais pas quoi faire pour l'aider et j'ai l'impression qu'on nous laisse tomber, c'est pas important pour les autres (là je parle du service médicale). Voilà, je sais pas ce que ça m'apportera de l'écrire sur le site mais bon, sait-on jamais....
Cordialement

3 réponses

Moderateur - 17/10/2016 à 16h29

Bonjour,

Nous comprenons votre frustration. Vous aimeriez voir votre frère pris en charge dès qu'il le demande, c'est-à-dire au moment où il fait l'effort de demander de l'aide et c'est bien normal. Cependant les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) travaillent déjà avec une file active de patients importante qu'ils aident tous les jours et il est rare qu'ils puissent prendre quelqu'un en urgence. De plus, comme leur nom l'indique, ces centres sont des centres de "soins", qui aident à faire un sevrage ou à entrer en substitution, mais aussi "d'accompagnement" parce qu'il ne s'agit pas seulement de faire un sevrage mais aussi d'accompagner le patient avant, pendant et surtout après pour éviter la rechute. Arrêter est une construction au long cours, pas tellement quelque chose que l'on réussit dans l'urgence car il y a des réaménagement de sa vie à faire après.

Si votre frère a arrêté et qu'il est en manque, sachez déjà que le manque d'héroïne est très douloureux mais n'est pas dangereux pour la santé. Cela dure environ 5 jours et vous pouvez rester à ses côtés pour le nourrir

de plats qu'il puisse avaler facilement (soupes pour se réhydrater, ...), lui proposer des bains chauds relaxants et des massages pour dénouer les muscles. Si votre frère n'y arrive pas il peut alors se tourner vers un médecin généraliste pour demander un traitement de substitution à l'héroïne à base de burprénorphine. Peut-être que le CSAPA peut d'ailleurs vous orienter vers un médecin de ville qui connaisse ce genre de problématique, ce qui sera toujours mieux qu'un médecin qui ne s'intéresse pas à ces questions.

En attendant le rendrez-vous au CSAPA, votre frère et vous-même pouvez aussi appeler notre ligne d'écoute pour parler et faire le lien jusqu'au rendez-vous.

Et en tout état de cause, qu'il se soit sevré entre temps, qu'il ait repris l'héroïne ou qu'il se soit mis sous substitution, je vous conseille de vous assurer que votre frère aille bien à son rendez-vous pour entamer un suivi et un soutien au long cours. Le sevrage n'est en effet qu'une étape dans l'arrêt de la drogue. Il faut ensuite réussir à faire en sorte qu'il ne rechute pas. Cela suppose qu'il ait des projets, qu'il puisse couper les ponts avec certaines personnes, qu'il soit soutenu par ses proches et qu'il trouve un réel bénéfice à avoir arrêté. Le fait d'être aidé au long cours par des professionnels est un facteur de réussite supplémentaire.

Pensez aussi à informer votre frère que s'il devait reprendre de l'héroïne après s'être sevré quelques jours, il vaut mieux qu'il en prenne moins que d'habitude car le sevrage fait baisser le seuil de tolérance à l'héroïne. Une reprise après un sevrage est donc à plus grand risque d'overdose qu'une consommation continue.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 17/10/2016 à 17h04

Merci modérateur de revenir vers moi rapidement. Nous sommes retourné ce matin aux urgences pour réadapter son traitement et il'a pu rencontrer un addictologue qui lui a conseillé de reprendre rdv, ce que nous avons fait, il a rdv jeudi matin.
C'est effectivement le après qui me fait peur, car là nous le faisons ensemble, mais je ne pourrais pas toujours être là. ...
Espérons que d'ici jeudi, il aIlle mieux. Je vous tiens au courant.
Bone soirée.
Merci

Moderateur - 18/10/2016 à 08h12

Bonjour,

Merci pour votre retour et content de voir que la situation s'est peut-être débloquée. Nous restons à votre écoute. N'hésitez pas à appeler aussi notre ligne téléphonique ou à utiliser le chat l'après-midi pour parler à un conseiller si vous avez des questions particulières ou juste envie de parler. La place d'accompagnant/proche d'un usager de drogues n'est pas simple et perturbe beaucoup. C'est aussi pris en compte par nos services ou par les Csapa. N'hésitez pas, le cas échéant, à prendre un rendez-vous pour vous avec le Csapa. Cela peut vous mettre en meilleure capacité de l'aider même si vous avez l'air de déjà faire bien

A votre service en tout cas.

Cordialement,

le modérateur.