© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Ma soeur se drogue

Par Profil supprimé Posté le 24/07/2017 à 22h59

Bonjour,

Je me permets d'écrire ce message car je souhaite obtenir des réponses à une situation dans laquelle je suis complètement perdu.

J'ai plusieurs petites soeurs, dont une qui se drogue. Les raisons qui l'amènent à le faire sont compliquées. J'ai récemment appris qu'elle se drogue depuis ses 16 ans. Elle a récemment fait plusieurs séjours dans des centres pour personnes droguées/ malades mentalement etc. Ce n'est pas sainte anne mais c'est l'étape d'avant.

Malheureusement ni les psys ni ces séjours n'ont arrangé quoi que ce soit à cette situation, ça a même empiré. Forcément elle fréquente des personnes pas normales qui notamment la fournissent.

J'en sais très peu sur sa consommation à part ce que les membres de ma famille me disent car elle fait tout pour ne pas m'en parler. Elle va extrèmement mal et je ne sais pas quoi faire pour l'aider.

Je souhaitais donc vous demander ce que vous feriez à ma place ? Apparemment sachant qu'elle est majeure je ne peux l'obliger à être internée, je ne sais pas s'il existe des associations un peu comme les alcooliques anonymes pour ce genre de chose mais son problème à elle est bien plus compliqué qu'un simple problème de drogue.

Que feriez-vous à ma place ?

Vous remerciant par avance pour vos réponses.

1 réponse

Moderateur - 31/07/2017 à 16h08

Bonjour Frédéric,

L'une des premières choses à faire est de renouer le dialogue avec votre sœur, de lui parler. Il ne s'agit pas de lui parler dans l'objectif de la changer ou de lui demander d'arrêter. Il s'agit plutôt de lui demander comment

elle va et qu'est-ce que vous pouvez faire pour elle.

L'impression qui se dégage de votre récit c'est que, votre sœur ayant ce problème, on l'a amené un peu contre son gré en centre avec des psys. A-t-elle elle-même dit un jour qu'elle voulait s'en sortir ? Qu'elle avait besoin d'aide ?

Pour pouvoir aider une personne il faut pouvoir l'accepter là où elle est d'abord puis l'accompagner ensuite vers des changements pas à pas, à son rythme. Toute tentative de soin "plaquée" est vouée à l'échec et, pire, renforce chez elle certainement le sentiment qu'elle ne peut pas s'en sortir et qu'on ne peut pas l'aider.

La première étape c'est donc déjà de renouer avec elle, de redévelopper votre relation aussi souvent que possible.

La volonté de s'en sortir repose parfois sur des choses subtiles telles qu'être sensible à la "douleur" que l'on inflige à un proche auquel on tient, avoir un projet mais s'en trouver empêché à cause de la drogue, croire que l'on est capable de s'en sortir... La confiance en soi ne vient pas de soi mais des autres, du regard que les autres posent sur vous. Je vous conseillerais donc de "croire en elle", en ses capacités à s'en sortir un jour - même si ce n'est pas tout de suite - et de souligner ses réussites et ses forces plutôt que ses failles. Même si les failles en question semblent être ce qui prédomine essayez de la mettre en valeur là où c'est possible. Aidez-là aussi à avoir envie de réaliser des choses pour elle, à formuler des projets constructifs. Mais encore une fois vous ne pourrez faire cela que si vous êtes proche d'elle.

Cordialement,

le modérateur.