© Drogues Info Service - 5 juin 2025

Vos questions / nos réponses

que faire ?

Par Profil supprimé Postée le 03/03/2019 00:31

Bonjour,
je suis étudiant, j'ai 19ans et je m'inquiète quand à la consommation régulière de Cannabis (et autres substances) par mon frère âgé de 16ans. Il en consomme régulièrement je dirais depuis 2ans, mais déjà les effets sont très visibles. Moi et ma famille aimerions l'aider mais nous sommes clairement dépassé par la situation. Déjà il présente les effets du long terme évoqués sur d'autres sites : Dépendance, anxiété (sûrement présente de base, mais énormément accrue avec sa consommation), Des difficultés de concentration, des problèmes scolaires, état de dépression. De plus il s'isole (à part avec ses anciens amis avec qui il fait la fête souvent et consomme).

Je ne sais pas si la solution est qu'il doive arrêter totalement ou au moins en prendre conscience. Le pire étant qu'il reconnaisse avoir des "périodes" de sévère mal être et mes parents se donnent à 100% pour l'aider et l'écouter du mieux qu'ils peuvent. Mais les dialogues sont souvent conflictuels. Nous ne savons plus quoi faire, et je ne sais pas si mon message qui est un peu "naïf" aidera à réellement faire avancer les choses.
Dans tous les cas auriez-vous des conseils à me donner pour améliorer la situation qui devient compliquée à vivre pour tout le monde.

Merci d'avance si vous pouvez faire quelque chose.

Mise en ligne le 04/03/2019

Bonjour,

Votre message est loin d’être « naïf ». Bien au contraire, vous décrivez avec une grande lucidité la situation de votre frère.

Nous constatons que vous vous êtes déjà bien renseigné sur les dépendances aux produits et sur ce qui peut expliquer leurs mises en place.

Vous et vos parents semblez être à l’écoute de son mal-être et vous essayez tant bien que mal de dialoguer avec lui.

Nous vous soutenons dans ce positionnement. Même si vous n'en ressentez pas les effets positifs pour l'instant, on peut espérer, qu'avec le temps, cela porte ses fruits. Installer une relation de confiance, avec une communication ouverte et non centrée sur les consommations semble essentiel.

Il semble malgré tout important que vous ayez conscience qu'il reste le seul à pouvoir agir sur lui. L'entourage peut développer un sentiment d'impuissance et c'est pour cela que nous vous encourageons à solliciter une aide.

Sachez qu'il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Ces consultations externes sont gratuites, confidentielles et reçoivent les jeunes usagers mais également, de façon ponctuelle, leur entourage. Des professionnels de santé (médecins, psychologues, éducateurs, …) seront là pour vous aider à mieux comprendre son rapport aux produits mais également à travailler sur votre positionnement et sur l'établissement d'un dialogue plus serein. Ces démarches pourront peut-être, aussi, par ricochet, amener votre frère vers une consultation.

Pour cela, vous trouverez ci-dessous les coordonnées des CJC proches de chez vous.

Pour un soutien ou pour un échange plus approfondi, sachez aussi que nos écoutants sont joignables, pour vous et votre frère, soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet www.drogues-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Association Addiction France 77-Consultation Jeunes Consommateurs- Noisiel

14 Place du Front Populaire
77186 NOISIEL

Tél : 06 40 33 82 88
Site web : www.addictions-france.org/etablissements/csapa-de-noisiel/
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations des jeunes de moins de 25 ans, avec ou sans entourage : Tous les mercredi de 9h à 18h sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service