© Drogues Info Service - 5 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Drogue

Par Annejo Postée le 11/01/2022 20:52

> Bonjour, comment aider ma fille de 18ans ? Elle a arrêté le lycée en début d'année dernière et depuis elle ne fait plus rien, sauf fumer du cannabis. J'en ai parlé avec elle, elle me dit que ce n'est rien qu'elle va travailler etc...je sais qu'elle me dit ce que j'ai envie d'entendre mais rien ne bouge. Elle ne veut pas se faire suivre. Je ne sais plus quoi penser. Comment puis-je l'aider ? Merci de m'apporter du réconfort. Cordialement. Anne

---

Mise en ligne le 12/01/2022

Bonjour,

Nous comprenons l'impuissance que vous pouvez ressentir face à l'apathie de votre fille, et face à sa consommation régulière de cannabis.

Il est vrai que le cannabis est une substance fréquemment consommée par les jeunes, généralement de manière festive ou occasionnelle. Lorsque le cannabis s'ancre dans le quotidien, c'est souvent le signe d'un mal-être, comme si le cannabis était un refuge.

Nous ne savons pas si sa décision d'arrêter le lycée est survenue avant ou conjointement à sa consommation de cannabis. En d'autres termes, nous ne connaissons pas les raisons de sa déscolarisation: si elle a décidé d'arrêter le lycée en raison d'un événement particulier/d'une situation difficile (que le cannabis pourrait soulager également), ou si le cannabis l'a petit à petit mise en retrait de son cursus. Nous avons conscience que la pandémie a elle-même eu un sérieux impact sur la santé mentale des jeunes, et sur leur scolarité (relations avec les professeur-e-s et les pair-e-s, capacité à suivre et à garder le rythme de travail, anxiété accrue...).

Nous ne connaissons pas non plus son rapport aux loisirs, à ses ami-e-s: si elle a conservé des activités, si elle a toujours des contacts avec ses ami-e-s proches...

Nous vous encourageons donc à essayer de discuter avec elle de son état émotionnel, de ses projets si elle en a, et si vous sentez que la discussion s'y prête, vous pouvez éventuellement la questionner sur les effets qu'elle recherche dans le cannabis. Il est souvent difficile de distinguer ce qui relève d'un mal-être profond

(état dépressif par exemple), ou des effets d'une consommation régulière de cannabis, puisque cette dernière peut entraîner un "syndrome amotivationnel" (perte d'intérêt pour ses centres d'intérêt, difficulté à passer à l'action...). Cependant, en comprenant le sens qu'elle met dans ses consommations, il sera plus facile de l'aider.

Par ailleurs, nous vous conseillons d'essayer de conserver un lien avec elle, en lui proposant des choses à deux (soirées devant un film, une série, ou un jeu de société, une sortie, etc.), ou en vous intéressant à ses centres d'intérêt si elle en a. Cela lui permettra de se sentir inclue dans quelque chose, ou d'être perçue comme une personne à part entière (au-delà du cannabis). C'est probablement ce que vous faites déjà.

En attendant que votre fille prenne conscience de l'impact de sa consommation sur sa vie quotidienne, et qu'elle sollicite de l'aide, il vous est possible de bénéficier d'un accompagnement. Il existe des espaces spécialement destinés aux jeunes et à leurs proches. Il s'agit de Consultations Jeunes Consommateurs (CJC), qui accueillent de manière gratuite et confidentielle les jeunes et/ou leur entourage. Vous pouvez prendre rendez-vous même si votre fille de vous accompagne pas. Cela vous permettrait de bénéficier d'un soutien psychologique et de conseils pour appréhender la vie à deux un peu plus sereinement, et à prendre soin de vous. Nous vous joignons en fin de réponse les coordonnées de deux centres proposant chacun une CJC, dans votre ville.

Nous vous glissons également l'article de notre site internet consacré à la posture de l'entourage, et aux leviers qui existent pour traverser cette période difficile.

En cas de besoin, n'hésitez surtout pas à nous recontacter par le biais de ces Questions/Réponses, par téléphone (au 0 800 23 13 13, entre 8h et 2h), ou par tchat (entre 8h et minuit).

Nous vous envoyons tous nos encouragements,

Bien cordialement.

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

---

Association Addictions France - CSAPA de Mont de Marsan

109, rue de Fontainebleau
40000 MONT DE MARSAN

Tél : 05 58 75 46 04
Site web : addictions-france.org/etablissements/?pc=40000
Secrétariat : lundi, mardi et jeudi 8h30/12h30 - 13h/18h45, mercredi 8h30/12h30 - 13h/16h45 et vendredi 8h30/12h30-13h-15h30
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au vendredi 8h30-17h. Consultation sans rendez-vous : pour

les usagers jeudi 17-19h, pour l'entourage mardi 17-19h
Service mobile : Un camping-car se déplace sur le département pour aller vers les usagers et leur proposer un suivi
Autre : Permanence une fois par mois à l'accueil de jour de l'établissement L.I.S.A. (public de personnes sans domicile)

Voir la fiche détaillée

Association Caminante - CSAPA et CAARUD La Source Mont-de-Marsan

160 Avenue Georges Clémenceau
40000 MONT DE MARSAN

Tél : 05 58 75 92 04
Site web : asso-caminante.fr/nos-etablissements/__trashed/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, sauf le jeudi après-midi
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h CAARUD -Programme d'Echange de seringues du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h sur place. Fermé le jeudi après-midi
CAARUD : Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues : le jeudi sans rendez-vous. 06 38 63 21 80
Substitution : Centre méthadone: délivrance du traitement du lundi au vendredi , le matin

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Elle ne veut pas arrêter... Que faire ?