Aider, être aidé

J'ai découvert que mon enfant se drogue

Découvrir que son enfant se drogue est douloureux et angoissant. Vous pouvez avoir l’impression que votre monde s’écroule et vous avez peur de ne pas savoir comment réagir.

Comment lui en parler ?

Avant tout, il vaut mieux éviter de faire comme si vous ne saviez rien ou au contraire de réagir sous le coup de la colère. Donnez-vous le temps de réfléchir à ce que vous allez dire et de vous informer sur les drogues et leurs usages. Parlez-en à votre conjoint et essayez d’adopter une position commune sur la question.

La manière la plus simple d’aborder le sujet est de dire ce que vous savez et de parler de vos craintes. Lorsqu’on est parent, la difficulté est de pouvoir parler de la consommation de drogue sans que son inquiétude ne prenne le pas sur la réalité et sur sa relation avec son enfant. Vous ne devez pas déduire du simple fait que votre enfant prenne une drogue qu’il va forcément mal et que cela va empirer : fumer un joint ne rend pas toxicomane.

Quelle approche privilégier ?

S’il vaut mieux éviter de dramatiser, il ne faut pas pour autant banaliser. Fumer du cannabis comporte des risques. Vous pouvez en parler avec votre enfant.

Le saviez-vous ?

Si votre enfant souhaite arrêter ou diminuer sa consommation de cannabis, vous pouvez lui conseiller de télécharger l'application Jeanne. C'est un programme en 35 jours gratuit et anonyme.

Par exemple, s'il fume du cannabis, il sera plus sensible à des arguments autour des troubles de la motivation, de la concentration et de la mémoire, qui peuvent le mettre en difficulté scolaire, qu'à des arguments tels que les risques pour sa santé à long terme. De même, ne confondez pas vos peurs, vos angoisses, avec les risques qu'il court réellement.

Si vous ne parvenez pas à instaurer un dialogue, si vous êtes perdu ou débordé par vos émotions, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel spécialisé pour être conseillé. Vous pouvez également avoir recours au téléphone ou à Internet. Drogues info service est à votre disposition pour répondre à vos questions et pour vous aider dans votre réflexion. Vous pouvez joindre anonymement l'un de nos écoutants tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 ou par chat.

L'adolescence : une période difficile (DIS)
