

Vos questions / nos réponses

## Que faire ?

Par [bleu110406](#) Postée le 29/12/2025 15:50

Bonjour, Je m'appelle Naomi et j'ai 19 ans. Je suis étudiante et je vis chez ma mère avec mon grand frère de 27 ans. J'écris ici parce-que j'arrive à un point de non retour. Je suis tout simplement fatiguée. Mon frère fume de la beuh et des cigarettes et à des périodes où je vois qu'il boite de la bière (il n'est pas alcoolique mais le mélange n'est pas beau.) il fume dans la maison ce qui me contraint à continuellement sentir ça et ça me rend folle avec ma mère. Ma mère a 60 ans et est sujette à une crique cardiaque. J'essaie de lui parler mais à chaque fois que j'essaie elle me fait comprendre qu'elle n'a pas envie d'en parler et que (d'après ces mots) on l'a fait chier (moi et mon frère), donc j'essaie de communiquer avec elle par message mais ça aussi l'énerve, s'ajoute aux faits que mon frère ne fait rien dans la maison et ne prend pas soin des chats. C'est un vrai bourreau et quand il tape ses crises de nerfs on doit s'enfermer dans une pièce à clé parce-qu'il est complètement fou. Je ne sais pas si j'ai été assez précise mais ma mère n'en peut plus de moi et mon frère et moi je n'en peux plus de mon frère et de ma mère qui j'ai l'impression ne fait rien. Et quand on parle à mon frère il est totalement désintéressé. Je suis fatiguée et je ne sais plus quoi faire, je craque intérieurement et je ne trouve plus ma maison. Même prendre l'air dehors ne me fais plus rien aidez-moi.

---

### Mise en ligne le 09/01/2026

Bonjour,

Nous sommes sensibles au contexte de vie que vous nous décrivez et au malaise que vous ressentez. Votre frère ne semble pas être dans une démarche de changement et le dialogue paraît limité pour exprimer vos besoins aussi bien à son égard qu'auprès de votre mère.

Il nous semble important que vous puissiez trouver du soutien vers des professionnels en mesure de vous soutenir. Il existe pour cela plusieurs possibilités.

Tout d'abord, le Fil Santé Jeunes qui dispose d'un site internet, d'une ligne d'écoute et d'un tchat. Les professionnels répondent aux interrogations et conseillent les jeunes de 11 à 21 voire 25 ans, confrontés à des difficultés personnelles (addictions, famille, mal-être, relations, scolarité, etc.). Le Fil Santé Jeunes oriente vers des lieux d'écoute et de soutien dans lesquels des professionnels formés à l'intervention auprès des jeunes sont disponibles. Il s'agit des Maisons de l'Adolescent qui existent sur tout le territoire national. Les entretiens sont confidentiels, gratuits et individuels.

Si ces alternatives vous intéressent, vous trouverez en bas de page les liens internet vers le site Fil Santé Jeunes et la Maison de l'Adolescent de l'Essonne.

Par ailleurs, sachez que des consultations gratuites, individuelles et confidentielles destinées à l'entourage de personnes dépendantes sont possibles. Elles ont lieu dans des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, travailleurs sociaux et infirmiers peuvent recevoir les proches qui souhaitent évoquer une situation difficile. Ainsi vous pouvez également solliciter un rendez-vous au CSAPA pour exprimer vos préoccupations. Il s'agit d'un espace d'écoute, de conseils et d'informations pour vous aider à vous prémunir dans ce contexte douloureux.

Nous vous joignons en bas de page les coordonnées d'un CSAPA proche de votre ville.

Pour ces deux services, il suffit de les contacter pour obtenir un rendez-vous. Nous vous encourageons grandement à vous appuyer sur ces ressources extérieures pour ne pas rester isolée et en souffrance. Des solutions peuvent vous être proposées pour vous aider à surmonter cette situation en vous soutenant au plus près de votre réalité.

En attendant, nous restons disponibles pour toute autre question, demande d'informations ou écoute, au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), 7j/7 de 8h à 2h. Également par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

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

---

### **[Association Oppelia Essonne - Pôle famille](#)**

3 rue Condorcet  
**91260 JUVISY SUR ORGE**

**Tél :** 01 69 21 61 19

**Site web :** [www.oppelia.fr](http://www.oppelia.fr)

**Accueil du public :** Le mardi: 9h30-19h. Mercredi: 10h-20h. Jeudi: 16h-20h. 1 samedi sur 2: 9h-18h.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous, jeunes de moins de 25 ans, avec/sans entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fil Santé Jeunes](#)

**Autres liens :**

- [Maison de l'Adolescent Essonne](#)