

## SOS MAMAN

---

Par Profil supprimé Postée le 14/01/2011 12:35

mon fils 16 ans bientôt avoue avoir fumé 4 joints en 3 semaines suite à un rackett, à des "soucis" avec sa copine (!!!), et sans raison  
la 1ere fois qu'il nous l' a dit  
son père dont je suis séparé à discuter avec lui et mon fis a promis de ne pas recommencer  
ce qui n'est pas la réalité

comment l'aider

---

### Mise en ligne le 17/01/2011

Bonjour,

Pour aider votre fils au mieux, tentez de ne pas vous focaliser sur la question de sa consommation de cannabis. C'est un terrain sur lequel il sera toujours sur la défensive et il n'y aura pas de dialogue possible, ou très peu. Or, nous pensons que pour aider quelqu'un, il vaut mieux favoriser sa parole que d'essayer de le convaincre de changer de comportement.

Il est important que votre fils puisse réfléchir par lui-même aux raisons de sa consommation, afin de trouver peu à peu d'autres moyens de gérer son stress. Il semble positif qu'il ait déjà pu en parler un peu et il n'est pas forcément nécessaire qu'il en dise plus. S'il se sent envahi dans son intimité, il risque de plus en plus de faire barrage et même de mentir.

Efforcez-vous de marquer votre présence et votre attention, de façon à ce qu'il vous considère comme une personne à qui il peut parler en cas de besoin. S'il vous sent trop inquiète, il peut avoir tendance à vouloir vous protéger et à vous rassurer. Intéressez-vous à ce qu'il vit de façon général, ses projets, ses doutes, ses peurs, ... Réconfortez-le et accompagnez-le, en acceptant qu'il puisse avoir besoin d'expérimenter une drogue pour gérer son anxiété. Ce n'est que par l'expérience qu'il apprendra vraiment. Plus il se sentira compris et valorisé, moins il aura recourt à la drogue.

Pour obtenir des conseils plus détaillés, n'hésitez pas à appeler notre numéro vert au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7 jours sur 7, de 8h à 2h du matin). Vous pouvez aussi prendre contact avec la structure ci-dessous. Il s'agit d'un centre spécialisé en addictologie et vous pouvez y être reçue gratuitement, par un médecin ou un psychologue, en tant que parent d'un jeune consommateur.

Bien cordialement.

---

**POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LA STRUCTURE SUIVANTE :**

---