

Vos questions / nos réponses

## cannabis et troubles du sommeil

Par [Profil supprimé](#) Postée le 10/07/2012 15:01

Mon fils est âgé de 20 ans et consomme régulièrement du cannabis depuis 4 ans ; après en avoir discuté, nous nous sommes rendus ensemble dans une antenne D I S de beziers( ville la plus proche de notre village ) Vincent a dit se sentir bien dans sa peau; sa consommation était alors festive; aujourd'hui je pense que sa consommation est quotidienne ; il vit à Montpellier, poursuit des études de sound designer mais il est tombé dans une spirale où il ne peut plus se lever le matin et s'endormir la nuit; cette situation nous inquiète car il refuse de consulter et nous sommes désespérés  
Merci de votre réponse

---

**Mise en ligne le 11/07/2012**

Bonjour,

Nous supposons que la question que vous nous posez est de savoir comment faire pour aider votre fils, comment faire pour l'amener à consulter à nouveau, au vu de la situation qui semble aujourd'hui bien différente de celle qui avait motivé une première consultation.

Vous pensez qu'il fume tous les jours, cette consommation l'empêchant de poursuivre ses études puisqu'il n'est plus en mesure de se lever le matin. Amener quelqu'un à consulter suppose que cette personne se reconnaisse comme ayant effectivement un problème. Dans le cas contraire, chacun des interlocuteurs risque de rester campé sur ses positions, l'un tentant de convaincre l'autre de se faire soigner, et l'autre ne voyant pas pourquoi on lui parle de soins puisqu'il ne se sent pas "malade".

Le dialogue est alors le seul moyen de permettre aux choses de se débloquer. Tenter de comprendre, avec lui, les raisons qui l'amènent à consommer ce produit régulièrement, ce que ça lui apporte, tout cela peut lui permettre de réfléchir progressivement à la relation qu'il entretient avec le cannabis et ce qu'il souhaite faire par rapport à cela.

Les échanges plus "généraux" et pas uniquement focalisés sur la consommation peuvent également être aidants. En effet, se demander comment il se sent dans sa vie, dans ses projets, ses études, peut éventuellement mettre en évidence des difficultés, des malaises qui incitent la personne à chercher des "solutions", des moyens de se soulager, le cannabis faisant évidemment partie de ces moyens.

Nous vous invitons, autant que possible, à maintenir le dialogue avec votre fils, et, si vous vous sentez trop démunis, nous vous encourageons à contacter le centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) de Béziers, qui peut proposer conseils et soutien aux membres de l'entourage, si nécessaire. Nous vous indiquons leurs coordonnées en fin de message.

Pour d'autres informations, ou si vous souhaitez parler de la situation qui vous préoccupe avec l'un de nos écoutants, n'hésitez pas à nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

---

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

---

### **CSAPA Episode**

2 bis, boulevard Ernest Perréal  
Villa Alphonse Mas - 1er étage  
**34500 BEZIERS**

**Tél :** 04 67 76 18 38

**Site web :** [www.episode34.com](http://www.episode34.com)

**Secrétariat :** Lundi, mercredi, jeudi de 9h à 13h et 13h30 à 18h, Mardi de 13h à 18h, Vendredi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Psychologue le lundi de 13h30 à 17h30 et le mercredi de 13h30 à 17h30, éducateurs les mardi de 13h30 à 19h30 et jeudi de 13h30 à 16h30. Consultations au Point Accueil Ecoute Jeunes dans les locaux de la Maison des Adolescents, 92 avenue Jean Constans à Bé

[Voir la fiche détaillée](#)