© Drogues Info Service - 16 juin 2025

Forums pour l'entourage

SOS parents en détresses

Par Profil supprimé Posté le 04/01/2011 à 08h53

J'ai une fille de 18 ans qui fait une dépression, avec hospitalisation par 2 fois dont une pour tentative de suicide et une une autre pour crise de délire (on va dire ça) et on a su plus tard qu'elle fume le cannabis. Après plusieurs promesses, elle fume toujours, elle a coupé les contacts avec certaines personnes sauf une le petit copain, elle a essayé de coupé avec mais sans résultat, dès quel le voit elle est subjuguée par lui, elle replonge. Aidez nous

2 réponses

Profil supprimé - 18/01/2011 à 11h34

Bonjour, je suis le modérateur du forum. Je constate que vous n'avez pas encore eu de réponse d'autres internautes, voici ce que je peux vous suggérer.

Tout d'abord votre fille fait des efforts. Même si elle reste sous l'emprise de son petit copain et du cannabis, elle a fait des tentatives dans le bon sens. Il faut vraiment le garder à l'esprit. Mais aussi votre fille est fragile et peu sûre d'elle-même. Or, une personne peu sûre d'elle reste influençable, à la portée de toute personne qui lui apporte quelque chose de différent. Cette fragilité rend plus difficile qu'elle trouve en elle la force de s'autonomiser. Il va donc falloir être patient tout en ne perdant pas de vue qu'effectivement, si elle est fragile comme elle semble l'être, l'arrêt du cannabis est indispensable à terme.

Vous ne nous dites pas si elle bénéficie d'une prise en charge psychologique mais compte tenu de son parcours nous supposons que si. Maintenant cette prise en charge est-elle de qualité ? Votre fille fait-elle confiance à son/ses psys pour parler ? C'est un premier point à éclaircir. A Drogues Info Service nous entendons trop souvent parler de consultations avec un psychiatre qui ne sont que des renouvellements d'ordonnance ou beaucoup trop espacées dans le temps pour avoir une quelconque efficacité. Si votre fille n'est pas dans une relation de confiance avec son psy (psychiatre ou psychologue), l'encourager à trouver un autre interlocuteur est une première piste. Cependant veillez à ne pas provoquer de rupture de soin : votre fille doit d'abord trouver un interlocuteur valable avant de quitter ceux qu'elle a déjà.

Mais votre fille peut aussi, malgré ses problèmes, refuser ce type d'aide. Si c'est le cas il est rarement efficace d'insister. Dans ce cas de figure ce sont les adultes autour d'elle qui peuvent essayer de la faire avancer. Cela signifie {vous} en premier lieu mais pas seulement parce qu'être parent n'est pas toujours la meilleure place. Si d'autres adultes sont importants pour elle les impliquer dans le problème, solliciter qu'ils vous aident, est une autre piste.

Que dire ? Que faire ?

En partant du constat qu'elle n'est pas sûre d'elle, l'aider à gagner en assurance, l'aider à avoir une meilleure image d'elle-même est un objectif. Ainsi, d'un côté il s'agira de positiver ses initiatives qui vont dans le bon sens (pas forcément concernant que le cannabis mais bel et bien sa vie en général), de lui montrer qu'elle est "capable" de faire des choses et de prendre des décisions et de lui confier des tâches simples à faire, qui lui montrent ce dont elle est capable. D'un autre côté il faudra éviter de vous focaliser sur ses échecs et notamment son incapacité à quitter totalement le cannabis (et son petit copain) pour le moment. Et si elle-même se focalise là-dessus, aidez la à relativiser et à se "dé-focaliser". En fait, tout ce qui peut lui éviter de "tourner en rond", de "ruminer" est à favoriser.
Ce qui peut fonctionner aussi c'est d'essayer de l'aider à formuler ses besoins, ses objectifs plutôt que cela soient d'autres qui les lui dictent. Lorsque vous discutez avec elle essayez peut-être de comprendre à travers ses paroles et ses attitudes quels sont ses besoins fondamentaux. Et de votre côté identifiez vos propres émotions et besoins vis-à-vis d'elle et exprimez les en lui demandant son aide. En effet, inverser la situation en lui demandant de vous aider à satisfaire vos propres besoins change complètement les rôles et peut avoir quelques vertus. Cela met clairement la "solution" de son côté, lui redonne des billes pour faire des choix. Cependant, comme entreprendre cela peut être périlleux nous vous conseillons également - et c'est aussi une piste importante à suivre - de vous faire épauler vous-même, d'avoir un tiers de confiance auquel vous pouvez parler de ce qui se passe avec votre fille et qui puisse donner son avis. Nous pensons bien entendu à un psychologue pour vous-même mais cela peut être quelqu'un d'autre. Les centres de soins spécialisés dans les dépendances offrent aussi leur aide à l'entourage, sans forcément connaître le patient d'ailleurs. Vous pouvez utiliser notre rubrique {{"s'orienter"}} pour trouver des adresses près de chez vous. Notez que le fait d'entreprendre une démarche pour vous-même peut éventuellement favoriser que votre fille fasse de même si elle refuse pour le moment ce type d'aide.

Tous les jours Drogues Info Service reste à votre disposition pour discuter avec vous des difficultés de votre fille et des vôtres. N'hésitez donc pas à appeler le 0 800 23 13 13, c'est gratuit et anonyme, ouvert de 8h à 2h.

Bon courage, bonne continuation.

Profil supprimé - 17/06/2011 à 00h38

Il est un peu tard pour répondre mais bon je tente!
Apparemment votre fille est assez intelligente pour avoir coupé les ponts avec certaines personnes, pris conscience de certains problèmes grâce à l'hospitalisation... C'est déjà beaucoup de s'être exprimée ainsi je trouve même si cela fait peur. Elle n'a pas tout gardé en elle pour exploser plus tard ! Ses angoisses et sa dépendance l'amène dans toutes sortes d'excès et de régressions infantiles : elle n'est pas la seule et beaucoup s'en sont sortis. Je pense aussi qu'il est important que vous vous soyez aider : vous avez besoin de force pour lui montrer que vous lui faite confiance, qu'elle a de la valeur à vos yeux. Je crois que c'est important car, quand l'ado part en vrille c'est toute la famille qui trinque. Hors vous pouvez ressortir plus fort tous ensemble de cette épreuve. Trouver un sens à sa vie est difficile à tout âge, à 18 ans mais à d'autres moment de la vie. Stop à la culpabilité et vive le sport en famille par exemple ! Elle n'est ni au fond du trou, ni au bout du tunnel : elle est au début de sa vie. Elle peut aussi tenter le théâtre pour s'exprimer, développer sa confiance en elle, assumer son apparence. Faire du jardinage et se sentir en train de créer. Ce sont les milles et un petit plaisir de la vie qui comptent. Quand à son petit ami : lui aussi aurait besoin de soins a priori. Pourquoi ne pas l'impliquer dans une démarche de soins lui aussi. Connaissez-vous sa famille ? Et s'ils s'en sortaient à deux ? Je ne connais pas le fond de leur histoire, mais s'en faire un allié peut être une solution.