© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Mon père, le cannabis et moi là dedans

Par Profil supprimé Posté le 21/02/2017 à 14h20

Bonjour, ayant finis les cours tôt, j'en profite pour lancer un petit SOS. J'ai 16 ans et je vis chez mon père qui fume du cannabis tous les jours. Je l'ai quasi toujours vu fumer mais depuis bientôt 4 mois c'est l'enfer ! Je ne sais plus quoi faire et je me demande même s'il consomme pas d'autres drogues. Le pire c'est que très souvent il est violent avec moi verbalement. Souvent, depuis peu, j'ai peur qu'il me frappe. Quand je suis pas au lycée, je passe la majorité de mon temps dehors ou chez des amis. Je peux plus le voir. Souvent j'ai même envie de partir loin de lui ! Je ne le supporte plus du tout et en même temps il me fait de la peine puis surtout j'ai peur. C'est dur à écrire mais je me sens plus en sécurité à la maison. Je me sens prise au piège. S'il vous plait j'ai besoin de parler de tout ça et besoin d'aide aussi surtout. Je peux plus continuer comme ça toute seule et j'ai vraiment peur d'en parler à qui que ce soit amis/famille. Ca fait bientôt 5 mois que mon père c'est fait virer de son boulot, je ne supporte plus de le croiser à la maison tellement j'ai peur des réactions qu'il peut avoir. Il ne fait que me répéter que tout est ma faute, j'y comprends rien ! Je peux plus rien faire pour l'aider. J'ai l'impression d'être dans une impasse, je me sens tellement mal et suis très inquiète pour mon père même si en ce moment, je le déteste

4 réponses

Moderateur - 21/02/2017 à 16h39

Bonjour,

Les insultes, le dénigrement, la culpabilisation sont surtout le reflet d'un grand mal-être de votre père qui, effectivement, perd pied en ce moment. Ce n'est cependant pas une excuse à son comportement et tout cela est de violent et aura un impact sur vous si vous n'êtes pas soutenue, écoutée, aidée. Avez-vous de la famille ou des amis chez qui vous pouvez vous réfugier quand c'est trop dur ? Pouvez-vous en parler à votre famille, à des amis, à des adultes de confiance ? Par exemple au lycée vous pouvez peut-être vous confier à l'infirmière scolaire ? Et votre mère ? Est-elle au courant ?

Vous pouvez appeler notre ligne pour en parler car cela soulage aussi et, avec l'un de nos conseillers, vous pourrez faire le point sur ce que vous pouvez faire : 0 800 23 13 13 de 8h à 2h tous les jours. C'est gratuit.

Peut-être y a-t-il aussi un point écoute dans votre ville ? Ou une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) ? Ces lieux reçoivent les jeunes et les proches des usagers de drogues pour en parler et voir ce qui peut être fait (à votre niveau, à celui de votre père). Là aussi c'est gratuit et vous trouverez dans adresses dans notre rubrique "Adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Prenez soin de vous et éloignez-vous si cela se répète ou dépasse les limites. Il n'est pas normal que vous

ayez peur de rentrer. Ne vous inquiétez pas de ce qu'il dit : ce n'est pas vous qui lui mettez la drogue dans le corps et ce n'est pas de votre faute évidemment. Souvent, lorsqu'un usager culpabilise un proche, c'est que lui-même ce sent très coupable mais est incapable de le regarder en face. Trouver des boucs émissaires est un moyen de ne pas se remettre en cause à un moment où ça va très mal.

Nous restons à votre écoute.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 22/02/2017 à 05h00

Bonjour, merci pour votre réponse et aussi de rester à mon écoute déjà je me sens moins seule et ça fait du bien. Ca a déjà des répercussions sur moi je crois parce que je dors de plus en plus mal et aussi réveillée tôt comme là. Du coup au lycée je suis fatiguée et j'ai du mal à me concentrer du coup.
Mon père ne va pas bien ? J'avais pas vraiment vu les choses comme ça. Merci pour cette réponse parce que je me posais mille et une question. Je ne comprenais pas vraiment vu qu'il fume depuis longtemps pourquoi en 4 mois c'est devenu l'enfer comme ça.
Quand c'est plus que l'enfer oui j'ai des amis chez qui je me réfugie souvent mais je dois quand même rentrer au bout d'une certaine heure et là j'espère qu'il sera de bonne humeur (c'est de plus en plus rare) ou j'espère qu'il dort.
Ma famille habite loin je peux pas me réfugier chez eux sans sécher les cours plusieurs jours. (je pense que ça ferait ni chaud/ni froid à mon père) Et j'ose pas en parler à personne ni à ma famille ni à mes amis j'ai trop peur des conséquences je crois.
L'infirmière du lycée ? Je ne sais pas, oui peut être si j'y arrive. Je me demande souvent pourquoi c'est si dur d'en parler. Comme vous avez dis c'est pas ma faute mais je peux pas m'empêcher de culpabiliser. C'est sa faute aussi à mon père il arrête pas ! C'est invivable de plus en plus.
Ma mère impossible, j'aimerais tellement pourtant ! Elle est décédée quand j'avais 11 ans et à ce moment mes parents étaient déjà divorcés. Elle me manque toujours mais ça va.
Je me suis toujours sentie chez moi avec elle, ce qui n'a jamais été vraiment le cas chez mon père. Je sais pas pourquoi c'est comme ça.
Merci encore et j'hésiterais pas à appeler un de ces jours parce que vous avez raison toute seule je peux plus et je sais que c'est pas normal d'avoir peur de rentrer mais pourtant c'est ce que je ressens tous les jours. C'est dur c'est mon père en même temps je l'aime et en même temps je le déteste de me faire subir tout ça. Si un jour il me frappe je fais quoi parce que c'est là ma plus grande peur. J'ai peur qu'un jour il soit aussi violent avec moi autant verbalement que physiquement.
J'espère que ça arrivera jamais et je me demande même si du coup, s'il continu à m'aimer. Et j'espère qu'un jour il arrivera à voir qu'il va pas bien comme vous dites. Parce que depuis bientôt 4 mois que c'est comme ça, c'est plus que dur et ah oui merci aussi pour les "adresses utiles" et je sais pas du tout s'il y a et si c'est vraiment important que j'y aille. Peur des conséquences je crois encore mais je vais regarder. Merci

Moderateur - 22/02/2017 à 10h10

Bonjour Aurély,

Merci pour votre réponse. C'est vrai que franchir le cap d'en parler peut être parfois difficile. Pourtant on le regrette rarement, au contraire !

N'attendez pas trop longtemps. La situation est déjà difficile pour vous. Honnêtement, vos problèmes ne se résoudront pas tous seuls. C'est en en parlant à d'autres, comme nous commençons à le faire ici, des solutions

émergeront ou tout simplement que la situation pourra être un peu plus supportable pour vous parce que vous aurez pris un peu de distance.

Appuyez-vous sur vos amis, brisez le tabou avec votre famille, même si c'est difficile. Sur notre ligne, dans les lieux d'écoute et les CJC vous ne serez pas jugée pour ce qui se passe. Tous ces "lieux" sont justement là pour essayer de vous porter assistance. Vous n'êtes pas la seule dans cette situation, si cela peut vous rassurer. C'est pour cela que cela existe.

Pour la violence, essayons de ne pas imaginer le pire mais en fait elle est déjà là. Les insultes, se faire rabaisser ce sont déjà des violences psychologiques. La violence physique n'est qu'un aspect des choses mais si cela devait arriver essayez de réagir tout de suite : réfugiez-vous chez vos amis, appelez la police (hé oui !) car même si votre père s'excuse après, il faut qu'il y ait des "tiers" qui fassent barrage entre vous et lui sinon il risquerait de recommencer bien vite (tant qu'il ne cherche pas à résoudre ses problèmes). La pire des choses serait probablement de subir et de ne rien dire, de minimiser vis-à-vis de l'extérieur, de ne rien faire.

Bon courage, n'hésitez pas à nous raconter ce qui se passe.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 26/02/2017 à 21h03

Bonsoir,

Merci aussi à vous, tout ce que vous avez écrit m'aide beaucoup. J'ai commencé à suivre vos conseils et je me sens déjà un petit peu mieux même si une fois que je suis rentrée à la maison, je vais pas mentir, la peur est toujours là. Mais bon pas le choix il faut bien rentrer.
J'ai passé un bon weekend loin de mon père bien sûr. Je l'ai passé chez une amie et je suis contente j'ai réussi à lui parlé de ce que je vis. Elle a très bien compris et a dit qu'elle comprenait mieux pourquoi jamais je l'avais invité chez mon père. Ca m'a soulagé d'en parler à quelqu'un de mon âge et dans pas trop longtemps, cette semaine j'espère, j'aimerais réussir à appeler votre ligne pour en parler et après je verrais bien si j'ai vraiment besoin d'un point écoute mais je pense que ça peut que m'aider même si oui c'est difficile de faire le premier pas c'est vrai vous avez raison.

Briser le tabou avec ma famille je sais pas j'ai du mal à l'imaginer. Mais bon si vous pensez que c'est important. J'ai surtout peur des conséquences pour mon père. Je sais pas trop. Comme appeler la police je crois que je pourrais jamais, il ira en prison si je fais ça ? Après je dis pas que je me laisserais faire ça non mais ça fait peur j'espère qu'il s'en tiendra toujours à la violence verbale ça au moins même si ça me fait mal et peur c'est pas dangereux je pense