

Vos questions / nos réponses

## Aider mon petit frère qui fume

Par [Profil supprimé](#) Postée le 07/01/2021 11:37

Bonjour, mon petit frère de 26 ans fume de la CBD. Il fume excessivement et ce renferme petit à petit sur lui même. Il vient tout juste de se séparer et vit mal sa séparation même si il nous dit le contraire. Avant il fumait des joints et des cigarettes mais il a fait une pneumopathie et dès lors il a arrêté la cigarette et c'est mit à la CBD. J'ai l'impression qu'il fait une sorte de dépression. Ma maman et moi essayons de lui parler mais il ne veut pas nous écouter. Et lorsque je l'appelle pour lui demander des nouvelles il est toujours bref et limite on a l'impression de le déranger il met donc un terme à nos conversations. J'essaie de lui proposer des choses de venir à la maison ou de passer chez lui mais il refuse; J'ai un autre frère, plus grand que nous, 38 ans, son mentor, qui est passé par la fumette, et qui considère que fumer du cannabis c'est naturel et que ça ne fait aucun mal. du coup ce ne l'aide vraiment pas à ralentir sa consommation. Il s'enferme, s'éloigne de tout ses amis refuse toutes sorties, ne veut jamais rien faire, il reste enfermé chez lui avec son chat. J'ai vraiment peur pour son état, il se laisse aller, et s'éloigne de plus en plus. Il ne communique plus avec nous comme il le faisait avant, il ne sourit même plus. Nous avons perdu notre papa en 2019, ça a été un choc, mais il fume depuis bien plus longtemps depuis au moins 10 ans, et ça fait 3 4 ans qu'il fume de plus en plus. Je suis complètement perdue je n'ai pas envie de perdre mon petit frère et de ne pas l'aider non plus.

---

### Mise en ligne le 08/01/2021

Bonjour,

A la lecture de votre message nous comprenons une forte inquiétude pour votre frère qui s'isole et dont les comportements s'apparentent pour partie à ceux de la dépression.

Vous évoquez plusieurs éléments qui ont pu générer un mal-être et peut-être de l'inquiétude pour votre frère (rupture, deuil, problème de santé) et il nous semble important de considérer ces éléments prioritairement à la question de la consommation car c'est bien de l'état moral de votre frère dont il s'agit dans la description de la situation.

En effet, le cannabidiol (CBD) est très différent du cannabis tant sur le plan du statut légal que sur celui des effets. Le CBD n'a pas d'effet euphorisant et il ne contribuerait que très légèrement aux effets psychotropes de la plante. Les propriétés anxiolytiques du CBD entraîneraient une réduction du stress et de l'anxiété. Tout ceci est au conditionnel car des études sont en cours.

Nous vous joignons la fiche CBD extraite de notre « dico des drogues » sur laquelle vous pourrez trouver de nombreuses informations.

Afin d'aider votre frère, il pourrait être intéressant de ne plus lui parler, dans un premier temps, de sa consommation qui est peut être responsable de la fuite du dialogue mais plutôt de réfléchir à ce qui lui donnera envie de prendre soin de lui, de valoriser ses qualités, ses ressources et de lui demander de quelle façon vous pourriez l'aider sur ses fragilités et dans d'éventuels projets.

Si la question d'un soutien thérapeutique afin éventuellement de permettre à votre frère de poser des mots sur ses souffrances et tenter de trouver des pistes vers un mieux-être vous semble pertinente, il est possible de se rapprocher d'un professionnel dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ce sont consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Ce type de lieu, grâce à une équipe pluri-disciplinaire peut permettre d'envisager les problèmes dans leur globalité, incluant donc aussi la question d'une éventuelle dépression.

Nous vous joignons un lien ci-dessous d'une structure d'aide. Si vous pouvez lui fournir l'information, il pourra contacter ce service si cette démarche a un sens pour lui.

Si vous le souhaitez, nous sommes également joignables tous les jours de façon anonyme et gratuite au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat via notre site alcool info service.

Bien cordialement

---

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

---

### **[AAT : Addictions Accueil Thérapeutique - CSAPA](#)**

35, route de Blagnac  
31200 TOULOUSE

Tél : 05 34 40 01 40

Site web : [aat31.wordpress.com](http://aat31.wordpress.com)

**Secrétariat** : Du lundi au vendredi de 9h30 à 18h (lundi matin réunion d'équipe -> répondeur, réouverture du standard à 13h)

**Consultat° jeunes consommateurs** : Consultations sur rendez-vous avec ou sans entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Le CBD](#)