

Vos questions / nos réponses

# Anticiper la prise de substances

Par [Delali](#) Postée le 07/01/2025 09:17

Bonjour, Ma fille de 14 ans actuellement suivi suite à du harcèlement et à une grosse dépression cherche à se procurer du cannabis par tous les moyens. Je ne sais pas comment aborder le sujet avec elle puisque j'ai vu ça sur son téléphone, je ne sais pas vers qui m'orienter afin de lui expliquer qu'une fois tombé dedans ça sera difficile d'en sortir sans parler des effets sur son cerveau... J'espère que vous pourrez m'aider Bien cordialement,

---

**Mise en ligne le 10/01/2025**

Bonjour,

Nous sommes sensibles à la situation que traverse votre fille et allons tenter de vous indiquer quelques pistes de réflexion et/ou d'orientation.

Votre fille vit des souffrances importantes et cherche sans doute, le moyen de s'en extraire. Nous comprenons que cela vous inquiète. Il serait intéressant que vous puissiez aborder cette question dans une visée préventive, bienveillante et compréhensive. L'aspect positif est qu'elle bénéficie d'un soutien avec un professionnel de santé.

Ce qui prime dans ce contexte, c'est qu'elle se sente considérée dans ce qu'elle traverse et que son mal-être soit reconnu.

A cet âge-là, même si vous n'aviez pas connaissance de ses intentions découvertes sur son portable, il est toujours opportun d'ouvrir un dialogue sur le thème des drogues. Tous les jeunes peuvent y être confrontés, donc il est important d'un point de vue éducatif, de poser des mots à ce sujet pour favoriser un espace de dialogue dans la confiance.

L'intérêt étant de comprendre et d'appréhender la logique de votre fille dans sa réalité. L'expérimentation de la consommation peut se faire dans des dynamiques différentes. La découverte au sein d'un groupe, l'identification aux autres, la transgression du cadre et des règles, la quête de sensations, etc.

Bien sûr le facteur psychologique est influent. Si la prise de substances psychoactives vise un mieux-être, il est important d'y être vigilant. Tentez de privilégier systématiquement la communication pour comprendre ce qu'elle vit, ce qu'elle ressent et ce qu'elle recherche.

Pour vous aider dans votre approche, nous vous transmettons en bas de page quelques articles issus de notre site internet de conseils aux parents et aux jeunes sur la question du cannabis. Vous y trouverez également notre fiche produit "cannabis" pour être en mesure d'échanger avec votre fille en disposant de toutes informations utiles.

Par ailleurs, il peut être judicieux d'exposer vos craintes et questionnements avec des professionnels spécialisés en addictologie pour ajuster votre positionnement parental.

Il existe des Consultations Jeune Consommateur (CJC) destinées aux jeunes de 12 à 25 ans ainsi que leurs parents. Les professionnels sont formés en addictologie et ont l'habitude de travailler avec les adolescents, jeunes adultes et leurs parents. Vous pourrez y trouver soutien, informations et conseils. Les consultations y sont confidentielles et gratuites.

Nous vous transmettons en bas de page, un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'une CJC près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « Consultation Jeunes Consommateurs » ou « Accompagnement parental ».

Nous vous transmettons également un autre lien susceptible d'intéresser votre fille. Il s'agit d'une plateforme numérique, d'une ligne d'écoute et d'un tchat concernant les jeunes de 11 à 21 ans. Toutes les problématiques que peuvent rencontrer les jeunes y sont déployées et expliquées en vue d'apporter du soutien et des réponses adaptées. Vous-même, pouvez parcourir ce site et vous aider de ce support pour dialoguer avec votre enfant. Il s'agit du Fil Santé Jeune.

Enfin, vous pouvez également parler de ce qui vous préoccupe avec nos écoutants en composant le 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7, de 8h à 2h ou par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

## **En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Cannabis : les risques expliqués aux parents](#)
- [Cannabis : ce qu'il faut savoir](#)
- [Fil Santé Jeunes](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)