

Vos questions / nos réponses

# SOS

Par [Fiona86](#) Postée le 11/03/2025 15:16

Comment aider une adolescente qui consomme régulièrement du spleen, Elle consulte un addictologue/psychiatre dans un centre pour ado de l'assistance publique 1 fois par mois, clairement je ne comprends pas "l'aide apportée" on me déconseille ( les professionnels de santé) tout action radical (déménagement, changement d'établissement ...) on me conseille de discuter, de l'aimer, de ne pas la brusquer, en gros de ne rien dire qui peut la contrarier à risque qu'elle fugue ....en gros je dois être spectatrice de sa propre destruction?!!! Comment je peut l'aider davantage avant qu'elle ne puisse plus s'en sortir ???

---

**Mise en ligne le 14/03/2025**

Bonjour,

Nous comprenons tout à fait votre inquiétude et votre sentiment d'être démunie pour aider votre fille. Ce type de situation est toujours très difficile à vivre en tant que parent. Nous comprenons également que vous souhaitiez pouvoir faire plus pour elle et trouver des solutions qui apportent un changement rapidement.

L'adolescence est une période qui entraîne de nombreux bouleversements et il peut arriver que les ados se dirigent pendant un temps vers des consommations pour faire des expériences, tester, se construire en dehors du foyer. Cela peut durer quelques mois, quelques années, mais ne persistent pas toujours dans le temps. Ces moments sont toujours très éprouvants pour les parents qui ne reconnaissent plus leur enfant et qui s'inquiètent du futur.

Vous faites déjà beaucoup pour être aux côtés de votre fille et l'accompagner dans cette période compliquée. Pour être soutenue et obtenir d'autres pistes, vous pouvez demander de l'aide dans un lieu qui accueille et accompagne les parents confrontés à ce type de situation.

Par rapport à la ville de résidence que vous nous avez indiquée, nous vous joignons les coordonnées de deux structures spécialisées en addictologie ainsi qu'un lien vers l'association "L'école des parents et des éducateurs". Vous pouvez prendre contact avec eux par téléphone pour obtenir un rendez-vous.

Si vous souhaitez échanger directement avec un écoutant de notre service, vous pouvez nous contacter par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13, tous les jours de 08h à 02h. Les appels sont anonymes et gratuits. Le tchat est accessible du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

Bonne fin de journée à vous,

Bien cordialement,

---

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

---

### **[CSAPA Confluences - Consultations entourage](#)**

4 rue de la Fontaine-à-Mulard  
**75013 PARIS**

**Tél :** 01 43 13 14 30

**Site web :** [www.groupe-sos.org/structure/csapa-sos-75-site-confluences/](http://www.groupe-sos.org/structure/csapa-sos-75-site-confluences/)

**Secrétariat :** Du lundi au jeudi de: 9h à 20h et Vendredi de : 9h à 17h00

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[Association Addictions France- Csapa de Paris \(CAP 14\)](#)**

5 bis, rue Maurice Rouvier  
**75014 PARIS**

**Tél :** 01 45 40 65 68

**Site web :** [www.addictions-france.org/etablisements/csapa-de-paris-14em](http://www.addictions-france.org/etablisements/csapa-de-paris-14em)

**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous les : Lundi-Mardi et Jeudi : de 9h30 à 19h00 - Mercredi de 9h30 à 16h, et vendredi de 9h30 à 15h, 1 samedi sur 2: 9h à 14h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultations des jeunes de 12-25 ans avec/sans entourage : sur rendez-vous.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[Consultations Addictions chez l'Adolescent et les jeunes Adultes \(C2A\)](#)**

1 rue cabanis  
Site Sainte Anne, Bâtiment F  
**75014 PARIS**

**Tél :** 01 45 65 64 02

**Site web :** [urlz.fr/pLzN](http://urlz.fr/pLzN)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 20h00

**Accueil du public :** Consultations sur rendez-vous

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Ecole des Parents et des Educateurs](#)