

Vos questions / nos réponses

# Mon frère se drogue

Par [Soeur-](#) Postée le 02/06/2026 20:54

Bonjour, je n'ai pas l'habitude d'écrire des messages, mais je ne sais pas à qui m'adresser. Mon frère se drogue depuis ses 13 ans, et maintenant il en a 18. Sauf que depuis quelques temps j'ai l'impression que son état se dégrade. Je pensais que fumer des joints ne faisait pas de mal et n'attaquez pas le comportement des personnes. Mais en ce moment je vois que mon frère est très énervé qu'il a des crises de colère de plus en plus violente et j'ai l'impression qu'il psychote sur des choses. Je ne sais pas quoi faire, je vois son état se dégrader mais je ne sais pas comment l'aider. Il commence à s'énerver contre tout le monde et au fur et à mesure les personnes de son entourage commence à partir puisqu'ils en ont marre de ces excès de colère. J'aimerais l'aider du mieux que je peux, mais je n'y parviens pas.

---

**Mise en ligne le 04/06/2026**

Bonjour,

Le cannabis ne provoque pas les mêmes effets chez tous les consommateurs. Pour certains, surtout lorsque la consommation a commencé lorsqu'ils étaient très jeunes, il est en effet possible qu'il provoque une forte irritabilité, des accès de colère, de l'anxiété ou une méfiance excessive, des idées qui peuvent paraître déconnectées de la réalité voire des épisodes psychotiques (hallucinations, idées délirantes...). N'hésitez pas, pour plus d'information, à consulter notre fiche "cannabis" jointe ci-après.

Le fait que vous observiez chez votre frère, un changement de comportement avec une aggravation de son humeur, des colères de plus en plus fréquentes et l'impression que vous avez qu'il "psychote" justifie une évaluation par un professionnel. Cela peut se faire par un médecin traitant ou un psychiatre ou encore dans un Centre Médico Psychologique (CMP) ou un centre d'addictologie.

En tant que sœur, il nous semble important de vous inviter à ne pas porter cette responsabilité de la santé psychologique de votre frère seule et nous vous invitons à vous faire aider et soutenir par des personnes de confiance proches de vous (parents, famille élargie, médecin traitant...). Aider un être cher qui consomme des substances psychoactives peut être lourd et épuisant et ce n'est pas votre rôle en tant que fratrie. Vous pouvez le soutenir mais vous ne pouvez pas le forcer à changer si cela ne fait pas sens pour lui.

Vous pouvez toutefois, quand vous sentez que le climat est propice et qu'il est calme, tenter d'engager le dialogue avec votre frère pour qu'il puisse exprimer ses besoins, ses ressentis. Vous pouvez également lui exprimer vos inquiétudes et ce que vous avez remarqué. L'objectif étant d'ouvrir le dialogue en évitant le conflit et d'évaluer s'il accepte de parler à un professionnel (médecin traitant psychologue, psychiatre...) et/ou se faire aider et accompagner dans un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

Les CSAPA sont des lieux spécialisés en addictologie où votre frère pourra bénéficier d'un accueil bienveillant et non jugeant, d'un soutien dans la mise au travail de ses objectifs pour aller vers une vie plus apaisée si tel est son désir. Il sera reçu par une équipe pluridisciplinaire spécifiquement formée en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues, travailleurs sociaux). L'accueil est gratuit et confidentiel, il se fait sur rendez-vous.

Comme il a 18 ans, il pourra bénéficier d'une Consultation Jeune Consommateur, spécifique pour les jeunes de 12 à 25 ans. Vous pouvez également être accueillie dans le cadre d'une CJC en tant que proche et y obtenir de l'aide, du soutien et un espace de parole vous permettant de prendre du recul et vous sentir moins seule face à cette situation difficile.

Comme nous ignorons votre localisation, nous vous joignons un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet. Grâce au moteur de recherche vous pourrez trouver le ou les CSAPA et la CJC au plus proche de votre domicile. N'hésitez pas à joindre ces structures pour des renseignements et/ou un rendez-vous.

Nous ajoutons un lien vers "fils santé jeunes" qui est une ligne est gérée par l'École des Parents d'Ile de France. Ils proposent écoute, information, orientation concernant les questions relatives à la santé mentale et physique des adolescents de 12 à 25 ans. L'équipe est constituée de médecins, psychologues, conseillers conjugaux et familiaux, d'éducateurs. Il est possible de les joindre 7j/7 de 9h à 23h (appel anonyme et gratuit).

Pour vous aider dans le dialogue avec votre frère, nous vous avons joint quelques articles issus de notre site internet ainsi qu'un lien vers notre application "Jeanne"(gratuite). Elle offre un coaching de 35 jours de soutien et d'encouragement lors d'un arrêt de consommation. Il pourra y puiser des conseils, du soutien, des trucs et astuces pour consolider son sevrage et entretenir sa motivation ainsi que des exercices pratiques de relaxation et de cohérence cardiaque. N'hésitez pas à lui transmettre et à explorer vous-même l'application dont nous vous glissons le lien.

Vous pouvez également contacter nos écoutants pour de l'écoute, du soutien ou des informations. Ils sont disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat, depuis notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tout notre soutien

Bien cordialement,

---

## **En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [avec l'application Jeanne, j'arrête le cannabis](#)
- [fil santé jeunes](#)

## **Autres liens :**

- [il ne veut pas arrêter que faire](#)
- [comment aider un proche](#)
- [se faire aider](#)