

Vos questions / nos réponses

# Ma fille se drogue

Par [Elegna](#) Postée le 06/07/2026 18:20

Je l'ai découvert aujourd'hui, par 1 discussion avec son amie qui s'inquiète beaucoup et nous en a parlé, son père et moi. Et la c'est la claque, l'inquiétude, la colère... j'ai très peur de ce que je vais faire ou dire, et de ne rien arranger voire aggraver.

---

**Mise en ligne le 08/07/2026**

Bonjour,

Nous comprenons votre détresse. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre équipe.

Nous n'avons pas de détails concernant votre fille (son âge, si vous avez perçu des changements de comportements...) ainsi que sa consommation (quel produit, à quelle fréquence...). Ces éléments pourraient nous permettre de mieux comprendre ce que votre famille traverse, et de pouvoir vous proposer des pistes adaptées à vos besoins.

Nous allons vous proposer quelques conseils généraux, et nous vous invitons à recontacter notre équipe pour échanger davantage.

Il est vrai qu'il est difficile de savoir par quel bout prendre les choses, et comment ouvrir le dialogue avec son enfant. Vous pouvez déjà essayer de la questionner autour de son quotidien (ses activités, ce qu'elle aime faire, ses amis, son état émotionnel...), et de lui faire part de ce que vous avez pu observer (des changements dans ses loisirs, ou dans ses humeurs, si elle a un petite mine ou si elle semble contrariée, par exemple). Il s'agit de lui laisser de la place pour s'exprimer.

Il est important de repérer qu'une consommation, lorsqu'elle devient régulière, ne s'installe pas par hasard, elle est souvent sous tendue par un mal-être, et c'est sur ce sujet que le dialogue est parfois possible, plutôt que directement sur celui des consommations.

Ensuite, quand vous jugez que le moment est opportun et qu'elle est disponible pour une discussion, vous pouvez également lui poser clairement des questions concernant des consommations, et l'informer que des

proches s'inquiètent pour elle. Il est probable que les échanges soient tendus, vous pouvez prendre le temps de lui formuler vos inquiétudes et de l'assurer que vous êtes là pour elle. L'idée est de lui faire comprendre que vous percevez bien que quelque chose ne va pas, et que vous essayez avant tout de comprendre. Peut-être qu'elle ne se confiera pas tout de suite, ou pas du tout, à vous, mais il est important qu'elle entende que vous savez qu'elle est en difficultés, et que vous êtes présente quoi qu'il arrive.

En parallèle, nous vous encourageons à vous rapprocher d'un espace spécialisé dans les conduites addictives. Si elle a moins de 25 ans, vous pouvez solliciter un accompagnement dans les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC), qui sont prévus pour les parents, avec ou sans leur jeune. Il est également possible de solliciter l'aide de la Maison des Ados. Si elle n'est pas prête à reconnaître ses consommations, ça peut être une autre porte d'entrée intéressante.

Nous ajoutons les coordonnées de ces espaces en fin de réponse, ainsi que l'article de notre site internet consacré à la découverte d'une consommation chez son enfant.

Si vous souhaitez poursuivre cet échange, notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit) ou par tchat à partir de 14h.

Nous vous envoyons tous nos encouragements.

Bien cordialement.

---

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

---

**En savoir plus :**

- [J'ai découvert que mon enfant se drogue](#)