© Drogues Info Service - 8 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Quel sont les risques

Par d_lpz56 Postée le 27/08/2026 20:02

> Bonjour, J’ai 17 ans et je vous contacte parce que je suis très inquiète pour mon père et que je ne sais plus comment agir. Mes parents sont séparés depuis mes 3 ans. Mon père avait ensuite retrouvé une compagne avec qui il a eu un autre enfant. Après la naissance de leur enfant, elle l’a quitté. Depuis environ 5 ans, mon père vit chez ma grand-mère et est en dépression. Il pense que je ne sais pas ce qu’il fait, mais je sais qu’il consomme. Il boit environ 1 à 2 bouteilles de whisky par jour, consomme de l’héroïne quotidiennement (je ne connais pas exactement les quantités ni la fréquence des prises) et prend également de la méthadone tous les jours. Il mélange ces trois produits. Il a déjà un ulcère à l’estomac et son état m’inquiète énormément. Il a perdu tout intérêt pour les choses qu’il aimait et je ne reconnais plus le père que j’ai connu avant. Il est très souvent extrêmement somnolent. Il peut s’endormir debout, n’importe où, et il lui arrive même de tomber par terre. Il lui arrive aussi d’avoir des comportements qui me paraissent très anormaux : par exemple, lorsqu’il veut aller dans sa chambre, il part, ouvre parfois la porte du salon, fait demi-tour, s’assoit sur le plan de travail de la cuisine et s’endort, puis recommence plusieurs fois les mêmes mouvements. Je ne sais pas si cela est lié à sa consommation, mais cela m’inquiète beaucoup. Je pensais qu’il avait arrêté l’héroïne, mais j’ai appris que ce n’était pas le cas et qu’il n’avait en réalité jamais arrêté. Ma mère l’avait quitté notamment parce qu’elle avait appris qu’il en consommait. Ma grand-mère vit avec lui et voit cette situation tous les jours. Elle pleure quotidiennement et n’ose pas vraiment intervenir parce qu’elle a peur. De mon côté, je suis également très affectée par la situation et je ne sais pas comment agir ni comment aider mon père sans me mettre moi-même en difficulté. Je voudrais savoir ce que je peux faire, vers qui me tourner et comment aider mon père et ma grand-mère. J’aimerais également savoir si son état actuel peut représenter une urgence médicale. Merci.

Mise en ligne le 31/08/2026

Bonjour,

Nous sommes sensibles à la situation que vous nous décrivez et aux inquiétudes que vous ressentez vis-à-vis de votre père.

Il semblerait que votre père mélange les substances, ce qui favorise des états préoccupants de somnolence ou de désorientation.

Il nous est difficile d’évaluer le risque d’urgence médicale, mais il est certain qu’en cas de malaise, de chute ou de perte de conscience, il importe bien sûr de contacter le Samu (15) ou les pompiers (18).

Vous nous interrogez sur ce que vous pourriez faire dans ce contexte et vers qui vous tourner pour aider votre père et votre grand-mère.

En ce qui concerne votre père, s’il souhaite être aidé, il peut se tourner vers des lieux de soins en addictologie tels que les Centres de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux accompagnent toute personne désireuse de gérer, réduire ou arrêter une pratique addictive (alcool, drogues, jeux d’argent, etc.). Ils peuvent l’accompagner en fonction de ses besoins pour se sevrer soit en milieu hospitalier soit en ambulatoire (sans hospitalisation). Le CSAPA ne propose que du sevrage au travers d'entretiens réguliers, mais les professionnels peuvent orienter vers un établissement hospitalier avec lequel il a l'habitude de travailler.

Cependant, cette démarche n’est possible qu’à condition que votre père reconnaisse ses difficultés et décide de soigner ses addictions ainsi que son mal-être.

Même si vos inquiétudes sont tout à fait légitimes et que vous souhaitez l'aider, l’on ne peut aider quelqu’un qui ne se mobilise pas pour lui-même. S’il refuse, vous vous sentirez impuissantes avec votre grand-mère, car l’entourage ne peut contraindre un proche à se soigner s’il n’y est pas prêt.

Toutefois, il nous semble important qu'en ce qui concerne votre grand-mère et vous-même, vous puissiez être soutenues par des professionnels. Les CSAPA prévoient des consultations destinées à l’entourage. Même si votre père refuse de les rencontrer, les professionnels pourront vous soutenir, vous écouter et vous conseiller pour vous aider dans votre positionnement, tout en vous préservant.

Les consultations y sont gratuites, individuelles et confidentielles.

Vous êtes jeune et il convient de ne pas glisser malgré vous, dans un rôle parental vis-à-vis de votre père. Il est important que vous vous protégiez en vous appuyant sur une aide extérieure pour ne pas rester isolée dans ce contexte angoissant.

Si cette alternative vous intéresse, nous vous joignons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d’un CSAPA proche de vous. Il vous suffira d’indiquer votre ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » pour votre père ou « soutien individuel usager/entourage » pour vous et votre grand-mère.

Nous vous transmettons également un lien vers le site internet « Fil Santé Jeunes » qui s’adresse aux jeunes de 12 à 25 ans. Cette plateforme numérique dispose d’un tchat et d’une ligne d’écoute gratuits et anonymes, pour aborder tous types de difficultés que peut rencontrer un jeune (famille, sexualité, scolarité, addictions, etc.).

Il est positif que vous cherchiez des ressources pour vous et vos proches, en espérant que ces appuis vous permettront de surmonter cette situation en étant bien entourée et conseillée.

Enfin, pour un échange plus interactif ou davantage de conseils autour de votre situation, nos écoutants sont joignables tous les jours au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du 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 :

- Fil Santé Jeunes
- Adresses utiles du site Drogues info service