

Vos questions / nos réponses

## demande d'aide

Par [Profil supprimé](#) Postée le 07/02/2016 18:54

Bonsoir,

Je suis la mère d'un étudiant de 20 ans que je soupçonne de tomber progressivement dans la dépression suite à une consommation régulière de cannabis.

Je cherche à l'aider concrètement mais ne sais pas bien comment m'y prendre. D'une part car il n'est pas à domicile tous les jours (il vit cette année dans une chambre d'étudiant près de sa faculté à 400km de chez moi). D'autre part car il est un peu hermétique au dialogue en ce moment. Concrètement, il a passé ses 2 derniers week end (il était avec moi) à dormir. Toutefois, je ne l'ai vu à aucun moment fumer ou dans un état second.

Tout serait bien trop long à expliquer au travers d'un simple mail mais je souhaite avoir des conseils.

Merci

---

### Mise en ligne le 09/02/2016

Bonjour,

Nous comprenons votre préoccupation quant à la situation de votre fils. Vous voyez qu'il ne va pas bien en ce moment mais ne savez pas trop comment lui venir en aide.

Le dialogue est probablement la première chose à privilégier. Vous nous dites qu'il est un peu hermétique, c'est pourquoi il est important d'aborder le sujet sans jugement ni pression pour qu'il fasse quoi que ce soit. Mais simplement en lui disant que vous voyez bien qu'il ne va pas bien en ce moment, et que vous êtes là pour essayer de comprendre avec lui ce qui se passe, afin de trouver de l'aide si besoin.

Lorsqu'une consommation de cannabis devient régulière, solitaire, c'est bien souvent parce que le produit vient apaiser un malaise, un mal-être pour lequel la personne n'a pas trouvé d'autre solution jusque-là. La réflexion personnelle, avec les proches et pourquoi pas avec des professionnels peut aider à avancer par rapport à tout cela, afin de trouver un équilibre et d'autres moyens de se sentir mieux, moins dépendants d'une consommation de produit.

Les Consultations Jeunes Consommateurs reçoivent toute personne qui se sent en difficulté avec une consommation. Les adolescents et jeunes adultes, ainsi que leurs parents, peuvent y trouver informations et

soutien adaptés à chacun. Si nécessaire, nous vous invitons à vous rapprocher de l'une de ces consultations dont les coordonnées dans votre département sont disponibles via le lien en fin de message. Dans un deuxième temps, vous pouvez également rechercher une CJC proche du lieu de résidence de votre fils et l'encourager à se rendre à un premier rendez-vous: il pourra évoquer avec un professionnel les difficultés qu'il rencontre sans crainte d'être jugé et faire ainsi un premier pas. Toutes ces consultations sont gratuites et confidentielles.

Pour d'autres informations ou pour vous entretenir plus longuement sur ce sujet, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

---

**En savoir plus :**

- [Les Consultations Jeunes Consommateurs](#)