© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Impuissante face a la dépendance de mon fils

Par Catmat98 Postée le 04/11/2024 04:51

> Bonjour, mon fils fume du canabis depuis l'âge de 13 ans, il a aujourd'hui 26 ans. C'était un garçon studieux a l'école, joyeux, drole. Aujourd'hui il est anxieux, solitaire, très maigre , insomniaque, je pense qu'il fait de la dépression et parfois des crises d'angoisse. Il a pris d'autres substances au cours de l'adolescence comme de la MDMA qui l'a conduit aux urgences ou sirops, plus vers l'âge adulte. J'ai tout essayé pour le faire arrêter, il A un cap de boulanger, ses études ont été compliquées et chaotiques mais il a réussi. Son père fume aussi, nous sommes aujourd'hui séparés mais je pense que cela a un lien puisque qu'il a commencé à fumer avec son père vers l'âge de 15 ans et ça les a même rapprochés. Aujourd'hui il ne travaille plus depuis un an, il a toujours été en retard dans ses différents emplois, mais ne se remet pas en question, il veut se reconvertir mais il dort la journée. Il vit seul , procrastine, déprime, il est maigre, ne mange pas bien, ne gère pas bien sa vie ni son argent. Nous sommes proches mais malgré cela je me sens impuissante. Il m'appelle quand il est au plus mal mais ne met rien en place. Il ne dort pas où en journée, se néglige, même sur sa santé, il est un peu ipocondriaque, Calimero. Je l'écoute, j'essaie de l'orienter mais il ne met rien en place. Comment puis je l'aider?? Je suis persuadé que le canabis et autre médicament anxiolytiques qu'il prend mal sont la cause de ce mal être. Il est persuadé d'avoir un tdah, ce qui est possible mais voudrais encore des médicaments...je suis inquiète et impuissante. Merci de m'avoir écoutée , merci d'avance pour votre réponse.

Mise en ligne le 08/11/2024

Bonjour,

A la lecture de votre message nous comprenons bien votre inquiétude pour votre fils et votre sentiment d’impuissance pour l’aider.

Votre fils dit être persuadé avoir un TDAH. Sans savoir ce qui le conduit à penser cela, nous supposons qu’il a dû faire des recherches pour comprendre son fonctionnement, ses troubles, son rapport aux autres, cet état dépressif, …. La description que vous faites de votre fils laisse effectivement penser à un Trouble du Déficit de l’Attention.

Cependant précisons bien que nous ne sommes pas médecins et que seule une consultation médicale approfondie pourrait corroborer ou non cette hypothèse.

Le TDAH lorsqu'il n'est pas diagnostiqué et pris en charge se révèle fréquemment être synonyme de souffrance importante que ce soit au regard de la vie scolaire avec les difficultés d'apprentissage, de la vie familiale, affective et sociale avec pour vecteur commun le sentiment de différence et d'incompréhension.

« Le TDAH le TDAH peut détériorer l'estime de soi. En l'absence de prise en charge, cela aboutit parfois à d'autres troubles comme la consommation importante d'alcool ; prise de substances illicites ; utilisation importante des écrans et jeux ; isolement et syndrome dépressif ». Ceci est un extrait du dossier « Trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité » du site Ameli.

Nous vous joignons le lien ci-dessous, cela pourra peut-être vous servir de base de discussion avec votre fils pour l'encourager à se rapprocher d'un professionnel afin d'être aidé dans la prise en charge de ce trouble sans pour autant aller vers un traitement médicamenteux.

Vous dites être proche de votre fils et il semble qu'il vous fasse confiance, vous appelant quand il « est au plus mal » et ce lien est essentiel à conserver si vous souhaitez aider votre fils.

Vous ne parvenez pas à « le faire arrêter » comme vous le constatez depuis de nombreuses années et il est important pour vous comme pour lui d'accepter ce fait. La gestion de la consommation, l'arrêt, la diminution, l'empêcher, contrôler, tout cela ne vous appartient pas. Votre fils consomme depuis de nombreuses années et on peut penser que cette consommation est venue comme une source d'apaisement de sa souffrance, qu'il a trouvé dans le produit une ou des réponses à un ou plusieurs besoins.

De votre place, en acceptant de ne pas pouvoir agir sur la consommation directement, si vous vous sentez en capacité de lui dire que vous comprenez sa souffrance, que vous ne jugez pas sa consommation, que vous comprenez qu'elle peut se révéler une source d'apaisement, il est possible que votre fils se sentant reçu dans sa souffrance, compris et non jugé, ressente une forme de soulagement et par conséquent un besoin moindre de consommer.

Lui dire combien vous aimeriez le voir prendre soin de lui, s'animer, être épanoui, valoriser ses qualités, encourager ses centres d'intérêt et lui demander ce que vous pouvez faire pour l'aider à aller mieux vous apportera peut-être des réponses adaptées à ses besoins, ses attentes vis-à-vis de vous.

Conscients que cette situation et cette approche nécessite quelque éclairage supplémentaire, si vous souhaitez l'évoquer sous forme d'échanges, nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Demander à votre fils s'il connaît notre numéro, pourrait être un moyen de lui suggérer de nous contacter s'il le souhaite bien sûr, que cela puisse venir comme une information plutôt qu'une injonction ou un conseil. C'est un espace de parole libre sur lequel il pourrait aborder la question de son mal-être et de sa consommation.

Il est également possible de vous rapprocher d’une consultation d’aide à l’entourage dans un dispositif de soins d’accompagnement et de prévention à l’addiction. Les professionnels spécialisés y reçoivent les usagers qui souhaitent faire un point sur leur consommation mais également l’entourage lorsqu’il est démuni. Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites.

Nous vous joignons un lien ci-dessous, vous pouvez les contacter pour prendre rendez-vous.

Nous vous encourageons à ne pas rester seule dans cette situation.

Bien cordialement

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

---

CSAPA JONATHAN - OPPELIA - ARIA

131, rue de l'Arc
69400 VILLEFRANCHE SUR SAONE

Tél : 04 74 62 15 92
Site web : www.oppelia.fr/blog/structures/csapa-jonathan-69/
Secrétariat : Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h - mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h - mercredi de 9h30 à 13h - jeudi de 9h30 à 13h et de 17h à 19h vendredi 9h30 à 13h et de 14h à 17h
Accueil du public : Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h - mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h - mercredi de 9h30 à 13h - jeudi de 9h30 à 13h et de 17h à 19h vendredi 9h30 à 13h et de 14h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Orientation sur la Maison des Adolescents CJC pour une consultation le mardi de 14h30 à 16h30, mercredi de 14h à 19h, jeudi de 9h à 13h et de 15h30 à 18h et vendredi de 9h à 13h et de 14h à 16h RDV au 07 56 30 61 84

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- TDAH - Trouble déficit de l’attention avec ou sans hyperactivité