© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Mon fils est dépressif et dépendant au cannabis

Par MamanOurs38 Posté le 20/11/2024 à 15h30

Bonjour,

Mon fils est actuellement dans un état dépressif très préoccupant. Il ne surmonté toujours pas le décès de son grand père qui remonte à quelques années en arrière.
Il est tombé dans le cannabis et à une consommation excessive.
Il ne veut aucune aide car il prétend que ça sert à rien et que ça l'enfonce encore plus.
Je ne sais plus quoi faire pour l'aider. J'ai peur qu'il tombe dans les drogues durs ou pire qu'il fasse une bêtise
Que puis-je faire ? Je me sens complètement démunis
D'avance merci pour vos conseils ou autres.

5 réponses

Louli13 - 22/11/2024 à 17h31

Bonjour,

Tout d’abord,

Je ne pourrais pas vous répondre sur l’aspect parental car je ne suis qu’un jeune de 22 ans n’ayant pas encore d’enfants.

Cependant ayant été un fumeur de cannabis pendant 6ans avec une consommation plus qu’abusive (10 joints par jours) et ayant été atteint d’un état dépressif qui est toujours d’actualité mais au moins j’ai arrêté cette merde depuis 3mois maintenant.

Pour vous faire un peu mieux comprendre, j’ai commencé au lycée à fumer avec mes potes, à l’âge de 15ans, et je ne jurais que par ça, ma vie était génial et cela a duré 3 ans de cette manière. Ensuite, vers la fin de ma première année de BTS je ne sais pas pour quelle raison exactement, mais j’ai subi une agression en autre, à débuté l’horreur que je vis encore aujourd’hui.
Étant fragilisé par le cannabis, car au début c’est drôle mais au fur et à mesure ça démotive, ce qui fait perdre toute confiance en soit et puis nous plonge dans un état de retrait et d’évitement de pleins de chose, j’ai commencé à être mal, j’ai eu des coups de parano et j’ai quitté ma copine, avec qui c’était merveilleux depuis 3 ans. Je pensais qu’elle allait trouver mieux ailleurs, qu’elle allait me tromper et que je n’étais qu’une merde. Sachant que avant tout ça, j’étais quelqu’un d’extrêmement confiant, pleins de joie et toujours à rigoler.

Bref tout est partis en cacahuète et je vais abréger les infos importantes sont que premièrement le cannabis

rend totalement paranoïaque à partir du moment où on commence à ne pas avoir confiance en soi, et à partir de ce moment, je vous promets que ça ne changera plus !
Donc quand j'étais défoncé chez moi, j'évitais mes parents car pour eux le cannabis était là pire chose, et ils me prenaient la tête avec ça.

Je vous conseillerai donc dans un premier temps de ne pas le stigmatiser avec cela, de comprendre qu'il fume par habitude et pas par plaisir maintenant (enfin je penses même si chaque expérience est différentes)
Ensuite, quand on a aimé terriblement les première fois ou l'on fume et pendant une certaine période, même si cela ne nous fait plus de bien, on cherche à retrouver la joie du début, mais elle ne reviendra jamais donc pour lui il doit être impossible d'arrêter mais il voudrait aller mieux en fumant. Mon père avait beau le répéter, je n'y croyait pas pour moi le cannabis n'était pas responsable de ma dépression, et c'est réel, mais il n'aide absolument pas cependant à en sortir car on veut mettre en place des actions mais comment les effectuer quand on fume…
Aussi, je vous conseille de lui proposer simplement d'aller parler avec des anciens fumeurs même si je doutes qu'il en ai envie, ou simplement d'aller lui faire consulter des études : le cannabis détruit le système domaminergique du cerveau et créer un phénomène d'omeostase (je vous laisse regarder)
Pour ce qui est des drogues dures, pour ma part je n'ai jamais eu plus envie d'y toucher. Le cannabis me suffisait quand j'allais bien, et quand j'allais mal j'avais peur que ça empire les choses ! Donc là dessus je penses pas qu'il y ai de réel raison qu'il y touche.
Pour ce qui est de la bêtise, j'y ai beaucoup pensé, et c'est très très compliqué de vous aider là dessus car c'est propre à chacun, mais pour ma part j'ai toujours garder la force pour ma famille car l'amour qu'ils me portent était une raison suffisante de ne pas leur faire de mal. Disons que je me disais simplement que la vie serait plus simple et que si ça continue comme ça pour toujours à quoi bon vivre mais l'idée même je n'y ai jamais réellement pensé. Je penses selon vos mots qu'il en ai de même pour lui, il se sent aimé et continuer là dessus.

Ce que je vous conseille, c'est d'aborder le sujet avec lui de façon calme et aimante : commencer par lui dire que vous l'aimez, que le voir comme ça vous fait énormément de mal et que vous voudriez tout faire pour qu'il aille mieux, avec ou sans cannabis (bien sûr il n'est pas question pour lui de continuer, mais au moins il ne pensera pas que vous faites ça seulement pour qu'il arrête), parlez calmement avec lui et demander lui si il a déjà pensé à ce genre de chose, montrez lui de la compréhension et de la volonté de votre par accompagné de douceur.

Je pourrais encore vous donner pleins d'avis de ma part selon vos questions si vous en avez.

Ps: l'arrêt du cannabis est un enfer mentalement pendant une quinzaine de jours, ensuite vient d'autres soucis quand on est en dépression, et là c'est beaucoup plus problématique… le cerveau prend du temps à se reconstruire et c'est une grande épreuve, au final le début est le plus simple enfin pour ma part c'est le cas avec du recul. Si il débute cette période, soyez là pour lui.

Abidjan74200 - 23/11/2024 à 18h39

Bonjour maman ours

Mais il a quel age vôtre fils ?

Etes vous bien certain que c est la mort de son grand père qui est la cause de sa dépression ?

Tout le monde subit des deces parmis ses proches

Et
Tristesse et dépression c est pas synonyme...

marc57 - 23/11/2024 à 22h58

C'est une situation difficile et dangereuse. Il a quel age votre fils ? Est-il mineur ou majeur ?

J'ai complètement arrêté de consommer le cannabis (THC) il y a 17 ans parce que ça empirait mes états anxieux et dépressifs au lieu de les améliorer et en plus de cela ça m'a causé des crises de paniques horribles.

Là ça fait environ 3 ans que je prend du CBD (et du CBN) que j'achète légalement et ce qui est bien c'est que ça a un effet anxiolytique, anti-dépresseur et anti-douleur sans causer de défonce et de dépendance et ça me permet même de mieux me concentrer sur mon travail sans être distrait par mes douleurs chroniques.
Le cannabis qui est vendu sur le marché noir est une vrai saloperie dangereuse qui contient énormément de THC et peu provoquer des troubles psychotiques, de la paranoïa et une forte dépendance et un état de paresse permanent qui peut très facilement mener à un licenciement en entreprise.

Cependant, je ne pense pas du tout que les peines de prison ferme prévues par la loi servent à quelque chose.

La seule solution est qu'il aille dans une clinique de SEVRAGE et soit ensuite traité par un psychiatre par rapport à ses problèmes qui lui prescrivent des bons médicaments (en plus d'une psychothérapie) qui l'aideront à surmonter ses problèmes.

De mon cas, le traitement médicamenteux m'a vraiment aidé à remonter la pente mais il faut vraiment trouver un(e) psychiatre compétent qui s'y connaisse.

marc57 - 23/11/2024 à 23h01

J'ajouterais qu'il faut aussi que votre fils RECONNAISSE qu'il a un problème et qu'il doit se faire traiter par des médecins spécialisés. S'il refuse de le reconnaître et s'il est majeur, il sera malheureusement très difficile de faire évoluer les choses dont la bonne direction.

Dans mon cas, ce qui m'a sauvé est qu'il y a 17 ans (j'avais alors 23 ans), j'avais pleinement conscience du fait que j'avais des problèmes psychiques (anxiété, dépression et panique) qui devaient être traités.

lanonemo - 24/11/2024 à 02h15

Bonjour,

Je suis un ancien consommateur de cannabis quand j'étais au lycée, couplé à des épisodes dépressifs.

Je me permet de répondre car je vois que le sujet est vide.
Je précise que je n'ai pas la science infuse et que je ne connais pas les codes du site vu que je viens de m'inscrire.

Une chose est sûre c'est que votre fils, qui, j'imagine est assez jeune (16-18 ans?) et n'a donc pas de recul sur ce qu'est une addiction.
Pour le moment c'est le cannabis, mais effectivement il peut être amené à consommer d'autres substances, surtout si il y est introduit par des nouvelles relations qui consomment des produits plus puissants.
C'est souvent quand on arrive dans un nouveau milieu et qu'on nous propose un produit différent que l'on

cède à la pression sociale et qu'on finit par s'ouvrir à une nouvelle substance.

Il a donc, d'après votre témoignage, une consommation anxiolytique, il fume pour s'anesthésier et ressentir moins d'émotions.

Selon moi, il serait préférable de ne pas lui parler de sa consommation de cannabis. Si on essaie de lui retirer ce produit il risquerait de se renfermer sur lui-même (voir de vous antagoniser) et penser que sa famille ne le comprend pas. Ce qui potentiellement le conforterait dans des relations toxiques.

Se séparer d'une addiction, c'est s'épanouir autrement que par la substance. SI on pratique une activité ou que l' a une passion, on est moins enclin à consommer car celle-ci nous apporte déjà assez de satisfaction.
Si malheureusement malgré tout ça le cerveau nous joue des tours alors il faut envisager une solution médicamenteuse.

Il serait préférable de résoudre les causes de cette consommation.
D'après vous ça serait à cause du décès de son grand-père.

Avez-vous essayer de lui proposer d'aller voir un psychologue ou un psychiatre? En essayant de lui expliquer qu'il est normal quand on traverse une période difficile d'en discuter avec un médecin.
Ce médecin qui pourrait progressivement, avec de la confiance, l'amener à réfléchir sur sa consommation.

Avez-vous essayer de vous rapprocher d'addictologues, qui pourrait vous donner des conseils?

J'imagine que le mieux est d'appeler le numéro affiché en haut à gauche pour en parler à des personnes formés à ce genre de situation.