© Drogues Info Service - 9 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Mon fils est addict à la ketamine

Par Mounette45 Posté le 03/03/2025 à 20h59

Bonjour,

Comme beaucoup de parents ou proches , je me retrouve ici pour trouver de l aide ou des conseils.

Mon fils de 19 ans est accro à la ketamine depuis presque deux ans. C est un gamin naïf, avec aucune méchanceté mais qui s est trouvé embarquer dedans.

Il a fait une tentative de suicide l année dernière et a donc été hospitalisé en HP pendant 3 semaines. Je pensais que cette hospitalisation lui aurait fait du bien malheureusement non . Et ce fut la dégringolade. Il enchaînait les soirées à consommer jusqu en octobre l année dernière où il s est effondré dans mes bras en me demandant de l aider.

Dès le lendemain, je prenais rdv avec notre médecin traitant puis avec le psy. J ai fait toutes les démarches pour l aider , j y croyais. Nous avions aussi mis en place des rdvs avec le csapa. Il n arrêtait pas de me dire qu il veut s en sortir mais sa consommation était toujours là même. Il ne fait plus de soirées (rave party) mais il consomme toujours. Étant donné qu'il ne travaille pas, c est moi qui financais une grosse partie mais je m en veux tellement. Car je pensais vraiment qu il allait s en sortir mais en fait non .
Je me suis rendue compte que c était moi qui faisais toutes les démarches. Certes il y allait mais rien ne venait de lui. Et là son dernier rdv csapa il n y a pas été.
Je lui ai dis qu à partir de maintenant il n y a que lui qui peut prendre cette décision et que je ne l aiderai plus financièrement.
Je ne sais plus quoi faire pour qu'il s en sorte . Je vis dans la peur qu un jour il lui arrive quelque chose.
J aimerais tant l aider mais je suis totalement impuissante face à ce problème. Je ne dors plus, je suis à bout mais je ne veux pas lâcher.

Je vous remercie pour vos réponses, témoignages ou conseils

2 réponses

Moderateur - 10/03/2025 à 11h43

Bonjour Mounette45,

Vous vous inquiétez beaucoup pour votre fils - et c'est normal - mais je tenais d'abord à vous féliciter. Tout d'abord il y a eu du dialogue entre votre fils et vous, ensuite vous avez été capable de vous rendre compte que vous faisiez toutes les démarches à sa place. Vous en déduisez qu'il faut arrêter cela et vous lui avez expliqué

cette décision difficile.

Oui c'est difficile mais cela met votre fils a la croisée des chemins. Ce n'est plus sa mère qui a la solution entre les mains mais lui. Vous le responsabilisez, du moins vous essayez de le faire. Cela lui laisse l'espace pour se poser les bonnes questions sur lui, pour lui. Bien sûr et malheureusement il risque de continuer un temps mais néanmoins le chemin est libre pour qu'il fasse son propre chemin. Les consommateurs ont besoin de faire leur chemin pour accepter qu'ils ont problème puis de vouloir changer et enfin pour vouloir se faire aider. Ils ne peuvent pas le faire s'ils sont complètement pris en charge par un parent qui tente de les "sauver".

Néanmoins vous avez toujours un rôle à jouer car lui laisser la responsabilité de ses décisions et de ses actions ne signifie pas que vous l'abandonnez. Vous serez utile en continuant à l'épauler quand il va mal mais aussi quand il prend des décisions positives, à l'aider quand il demande de l'aide avec la nuance que vous ne ferez plus les choses "à sa place". Vous pouvez aussi, et c'est important, essayer de créer des moments "hors drogues" et l'aider à faire des choses pour lui-même. En effet, pour vouloir s'en sortir avec toutes les chances de succès il faut avoir des ressources. Cela passe par une diversification de ses centres d'intérêt, le retour de moments agréables hors drogue et les petites réussites. Ces petites réussites sont à valoriser pour renforcer l'estime qu'il a de lui-même. Cette estime de lui-même est le carburant pour qu'il souhaite ne pas se laisser complètement aller.

Donc bravo pour ne plus l'infantiliser et le laisser se confronter à ses choix. Vous avez l'impression d'être impuissante mais vous venez de lui faire un cadeau et, comme nous l'avons vu, cela ne veut pas dire pour vous qu'il n'y a rien à faire. Simplement vous essayerez de faire différemment et avec lui.

Tout au long de votre cohabitation avec lui vous pouvez vous faire aider par des professionnels si vous le souhaitez. Prenez contact avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie), c'est gratuit. Les professionnels spécialisés dans les problèmes addictifs vous recevront volontiers en tant que parent/adulte qui essaye d'aider un consommateur. Vos pouvez consulter notre annuaire pour trouver des adresses : https://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

En conclusion essayez de ne pas douter de vous. Vous avez pris une décision difficile mais elle crée des conditions favorables à moyen terme pour que votre fils chemine suffisamment pour vouloir changer. Restez présente dans l'idée de l'épauler, de pouvoir dialoguer avec lui quand il en éprouve le besoin, de pouvoir tirer la sonnette d'alarme si quelque chose ne va pas, de pouvoir l'aider s'il va mal ou s'il demande une aide sans qu'il s'agisse de faire à sa place des choses qu'il pourrait faire. Essayez enfin de l'aider à prendre confiance en lui et de diversifier ses centres d'intérêt ou les occasions de faire autre chose ensemble ou avec des amis "sûrs".

Cordialement,

le modérateur.

Mounette45 - 10/03/2025 à 12h10

Bonjour,

Je tenais à vous remercier pour votre magnifique message qui me réchauffe le cœur.

Il est vrai que c est difficile de faire ce choix de laisser son enfant addict se débrouiller pour qu'il comprenne mais après avoir lu plusieurs témoignages sur votre site, c était à chaque fois la solution proposée.

J ai pris rdv aussi avec le csapa, j y vais ce jeudi, en espérant qu il puisse aussi me guider.

En tout cas, je vous remercie beaucoup.