© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Mon fils de 21 ans fume le cannabis et boit, comment l’aider ?

Par Kalimera Postée le 13/10/2025 22:24

> Bonjour, Je suis maman de trois enfants, 24 ans, 21 ans, 19 ans. Mon fils de 21 ans est perdu depuis des années, mes 2 autres font des études supérieures et ne vivent plus à la maison. Vous l’aurez compris, nous vivons avec notre fils qui malheureusement est fumeur de cannabis et boit de l’alcool trop régulièrement. Les gens disent de lui qu’il adorable, poli, aimant et pourtant s’ils savaient… Il a peur de grandir et se réfugie dans ces substances qui lui permettent de ne pas affronter la réalité, il fait quelques jobs de temps en temps mais cela ne dure pas. Il choisit toujours de se mettre en couple avec des jeunes femmes aussi paumées que lui ce qui n’arrange en rien sa situation. Depuis 15 jours nous ne nous parlons plus, il nous impose sa copine à la maison depuis des mois qui est sale et irrespectueuse et j’ai mis un terme à cela. Depuis des années j’essaye de l’aider mais en vain. Il a commencé à fumer le cannabis vers 15 ans et cela reste encore son refuge. J’aime mon fils plus que tout au monde, je suis tellement malheureuse de ne pas trouver la clé pour lui permettre de trouver une voie dans laquelle il pourrait s’épanouir et trouver un sens à sa vie. Ma tête, mon corps souffrent de ne pas réussir à l’aider…

Mise en ligne le 23/10/2025

Bonjour,

Nous comprenons que vous vous inquiétez pour la situation de votre fils, ses consommations, ses difficultés professionnelles et relationnelles.

La situation semble bloquée actuellement avec un dialogue qui n'est plus possible. Nous entendons votre souhait de l'aider et qu'il puisse cheminer vers un mieux-être et un épanouissement.

Les questions d'addiction sont souvent des problématiques complexes et qui dépendent de nombreux facteurs liés à l'histoire individuelle de chaque consommateur, à son environnement, son état de santé et à ses expériences. Très souvent les consommations revêtent une fonction pour l'individu. Cela peut être par exemple une recherche de "déconnection", d'apaisement temporaire vis à vis d'un mal-être passager ou plus profond...

Il nous est difficile dans le cadre de cet espace de savoir ce qu'il en est pour votre fils. Nous vous transmettons en bas de réponse un lien vers un article qui propose des conseils de dialogue et de positionnement pour échanger autour des consommations.

Si le dialogue reste difficile ou bloqué, nous vous suggérons de vous tourner vers un soutien extérieur. Il existe des structures nommées Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) qui proposent un espace de parole, de conseils et de soutien à destination des parents de consommateurs. L'équipe se compose généralement de médecin addictologue, psychologue, infirmier...

Les consultations individuelles sont proposées dans un cadre confidentiel et non payant (pris en charge par la sécurité sociale). Il vous est possible de prendre du temps avec ces professionnels pour exposer votre situation afin d'essayer de trouver des clés pour aider votre fils.

Les CJC peuvent également accompagner les jeunes jusque 25 ans qui souhaitent du soutien et une aide à modifier leurs consommations.

Si cette piste vous intéresse, vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CJC dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements à ne pas rester seule avec vos inquiétudes.

Bien cordialement.

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

---

En savoir plus :

- Comment aider un proche?
- Les consultations Jeunes Consommateurs (CJC)