Vos questions / nos réponses

PTC

Par Ptc Postée le 22/11/2025 06:14

> Bonjour, je viens d'apprendre que mon fils de 21 ans fume du PTC depuis plusieurs mois. Je lui ai parlé hier, il n'arrive pas à me dire pourquoi il fumé et ce que ça lui apporte. Il m'a dit hier, qu'il n'en avait plus et qu'il allait arrêter sauf qu'il m'a menti. Je le sais depuis jeudi, je n'ai pas encore osé en parler à son père qui a des soucis de santé mais je vais être obligée. Je n'arrête pas de pleurer, je ne dors plus. Je pense aller voir mon médecin et me faire arrêter pour pouvoir faire des démarches mais je ne sais pas par où commencer. Quand je lis vos recommandations, à savoir, ne pas contraindre et attendre, ceci est inconcevable pour moi. Je ne peux pas attendre et le laisser se détruire. Il est selon moi, incapable de prendre la décision d'arrêter puisqu'il est sous effet de cette merde. Je suis complètement perdue, pouvez vous m'aider s'il vous plaît ?

Mise en ligne le 27/11/2025

Bonjour,

Nous sommes sensibles à ce que vous traversez. Apprendre que son enfant consomme une substance addictive peut constituer un véritable choc. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre équipe afin de ne pas rester seule.

Le point positif, c'est que votre fils arrive à en parler avec vous, à présent.

Il est possible qu'il ne sache pas vraiment pourquoi le PTC s'est ancré dans son quotidien. En effet, le PTC vient imiter les effets du cannabis, mais de manière plus puissante et imprévisible (tant dans les effets produits que dans la dépendance induite). Il se peut donc que votre fils ait eu envie de tester, ou d'en prendre dans des moments festifs, mais qu'il se soit vite fait dépasser par cette consommation.

Il est également possible qu'il ait eu envie de se déconnecter, ou de lâcher-prise. Nous vous invitons à le questionner sur son état émotionnel et ses activités (études s'il en fait, travail, amis...), sans forcément évoquer le PTC. Derrière une addiction, il y a souvent en mal-être. Le produit apparaît alors un moyen d'aller moins mal, mais petit à petit, si on n'en prend pas, on se sent pire.

Comme nous l'avons évoqué un peu plus haut, le PTC est très addictif. Votre fils est peut-être honnête dans sa volonté d'arrêter, mais il peut aussi se heurter à la dépendance (effets de manque, de sevrage, envies irrépressibles de consommer...). Un soutien extérieur pourrait l'aider à se détacher du PTC: apprendre à changer ses habitudes, identifier les difficultés, faire face au vide que peut représenter l'arrêt du produit, gérer les symptômes pénibles de manque...

Cependant, si votre fils n'est pas prêt à arrêter, tout ce qu'on lui imposera sera voué à l'échec. La motivation est un élément crucial d'une démarche d'arrêt. On ne peut pas l'obliger à avoir un suivi si ce n'est pas son souhait. D'autant plus que cela risquerait de créer une défiance à l'égard des aides possibles, d'entraîner des mensonges ou des dissimulations, et d'altérer vos relations. Et puis, s'il ne veut pas arrêter, il trouvera toujours le moyen de se procurer du produit.

Nous comprenons votre détresse. Prendre un peu de recul sur votre activité professionnelle peut être une option, cela vous permettrait d'accuser le choc, et de récupérer après ces nuits blanches. En attendant que votre fils demande de l'aide, il vous est possible d'être accompagnée dans l'ajustement de votre positionnement parental. Il existe notamment des lieux d'aide pour les parents, qui permettent d'être aidé à aider son jeune. Ces espaces sont gratuits et confidentiels: il s'agit de Consultations Jeunes Consommateurs (CJC).

Nous ajoutons l'article de présentation de ce dispositif en fin de réponse, et en bas duquel vous pourrez trouver la CJC la plus proche de chez vous.

Nous espérons avoir pu vous apporter quelques éléments de compréhension sur la situation de votre fils, ainsi qu'une piste d'aide concrète.

N'hésitez surtout pas à revenir vers nous en cas de besoin. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13), appel anonyme et gratuit.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Consultations Jeunes Consommateurs