© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

fils 15 ans fumeur d'herbe

Par mabamont Postée le 11/04/2026 12:07

> mon fils de 15 ans vient de m'avouer qu'il fume plusieurs joints par semaine depuis quelques mois; il me dit que ça lui fait du bien, qu'il a commencé parce qu'il se sentait déprimé, mais qu'il maitrise sa consommation... il lui arrive de fumer seul dans sa chambre je lui ai dit que j'étais inquiète, que fumer à son âge était risqué pour sa santé, et pour toutes les situations que cela peut générer, et que je souhaitais bien sur qu'il arrête son père et moi (nous sommes séparés mais sommes des parents unis) sommes sur la même longueur d'onde: pas de joints à la maison et qu'il arrête aussi ailleurs, mais comment contrôler sa consommation sans le punir de toute sortie? il avait déjà tendance à être accro au PC, que je lui ai confisqué jusqu'à la fin de l'année scolaire pour l'obliger à sortir. il est TDAH, déteste l'école et va normalement commencer un apprentissage cet été, et va pouvoir avoir un scooter; il m'a promis qu'à ce moment-là il arrêterait de fumer car ne veut pas conduire défoncé. Que faire? une consultation d'addictologie est-elle souhaitable? merci d'avance pour vos conseils

---

Mise en ligne le 17/04/2026

Bonjour,

Nous entendons votre inquiétude et désarroi.

Il est positif que votre fils ait pu se confier à vous. Il dit se sentir déprimé et trouver que le cannabis peut être une réponse à ce mal-être.

Il pourrait être intéressant de discuter avec lui au sujet de ce qui peut le déprimer. Et de réfléchir aux moyens qui pourraient l’aider. Par exemple, l’investissement dans une activité qui lui convienne. Un sport a un effet bénéfique sur l’humeur lorsqu’il est pratiqué régulièrement et avec plaisir.

Le fait de pouvoir en parler à vous, à d'autres adultes ou à des pairs pourrait l'aider aussi à l'apaiser et à trouver des réponses à ce mal-être.

Il pourrait consulter le site « Fil Santé Jeunes » qui met en ligne de nombreux articles sur des thèmes qui concernent les jeunes. Par exemple le bien-être psychique, les relations amicales ou familiales, l'orientation, l'alcool ou les drogues, les jeux, la sexualité et les moyens de se protéger.

Ce même site propose aux jeunes un échange anonyme et gratuit par tchat ou par téléphone avec un écoutant de leur service. Ils proposent également de répondre à des demandes par mail et un espace forum où les internautes peuvent échanger entre eux.

Notre service propose de la même manière des articles vous informant des effets du cannabis ou des drogues. Nous vous mettons quelques liens ci-dessous vous permettant de consulter des articles et fiches descriptives du cannabis.

Nous mettons en ligne également un espace « forum » ou « témoignages » qui permet aux internautes d'échanger entre eux sur le site.

Il est également possible pour vous ou votre fils de contacter directement nos écoutants par tchat ou par téléphone. Cet échange direct permet de trouver un soutien, une écoute, des réponses ou conseils ou des orientations vers des services qui pourraient vous aider.

Nous sommes joignables de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit.

Nous répondons par tchat de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le week-end et les jours fériés.

Nous avons aussi créé une application pour aider les personnes qui veulent arrêter ou diminuer leur consommation de cannabis. Il s'agit de l'application « Jeanne ». C'est un programme d'accompagnement avec des conseils personnalisés et des outils pratiques et efficaces tels que des exercices de relaxation ou un soutien personnalisé.

Si votre fils ne veut pas arrêter ses consommations, il pourrait tout de même faire un point sur ses consommations avec l'application « Jeanne ».

Enfin, sachez que les parents et les jeunes ont la possibilité de consulter ensemble ou individuellement un éducateur spécialisé ou un psychologue dans des services s'adressant aux jeunes consommateurs et leurs parents. Les consultations y sont gratuites, individuelles et confidentielles.

Les consultations aux parents sont intéressantes car elles vous permettent de trouver des conseils pour accompagner votre fils et comprendre comment réagir au mieux.

Nous vous mettons en lien ci-dessous une liste de centres qui pourraient vous accueillir.

Vous trouverez également les liens vers le site Fil Santé Jeunes, les informations sur l’application Jeanne et les fiches sur le cannabis.

N’hésitez pas à revenir vers nous par tchat ou par téléphone si vous souhaitez discuter des consommations de votre fils de manière plus précise.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Fiche sur le cannabis
- Dossier cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Cannabis : les risques expliqués aux parents
- Cannabis : ce qu'il faut savoir
- Jeanne présentation sur le site DIS
- Fil Santé Jeunes
- Liste de centre de consultation pour les jeunes et les parents proches de chez vous