

Forums pour les consommateurs

Mon fils de 14 ans vapote de la nicotine depuis un an : comment l'aider ?

Par CapCalme56 Posté le 12/09/2026 à 07h09

Bonjour,

Mon fils de 14 ans vapote des produits contenant de la nicotine depuis environ un an. Je suis très inquiet, car j'ai peur qu'une véritable dépendance se soit déjà installée et qu'il ait ensuite beaucoup de difficultés à arrêter.

Il est assez impulsif et a parfois du mal à réguler ses émotions. Il fait peu de sport et accorde peu d'importance à son sommeil. Lorsque j'essaie de lui parler des risques du vapotage et de la dépendance, j'ai l'impression qu'il minimise complètement le problème.

J'essaie de lui donner un bon exemple et de ne pas le culpabiliser, mais je ne sais plus comment aborder le sujet sans provoquer son opposition ou perdre sa confiance. Je souhaiterais savoir comment lui en parler efficacement, quelles limites poser en tant que parent et vers quel professionnel me tourner pour l'aider à arrêter.

Merci par avance pour vos conseils.

2 réponses

laubel - 14/09/2026 à 13h17

Bonjour,

Je suis travailleuse sociale dans un Centre de Soins, d'Accompagnement de Prévention en Addictologie (CSAPA). Si vous avez un CSAPA pas loin de chez vous, vous devriez vous informer s'ils ne font pas des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Il aura alors rendez-vous avec un(e) infirmier(e) et un(e) éducateur/trice afin d'échanger sur ses consommations.

En tant que CJC, il aura normalement rendez-vous assez vite.

Vous pouvez également être accompagné dans le cadre de consultation d'entourage dans les CSAPA.

Ici, peut-être qu'avoir l'avis de professionnels lui donnera le déclic ou alors il aura un lieu où il pourra échanger librement de sa consommation sans avoir peur de se faire juger (même si je sais pertinemment que ce n'est pas votre cas).

À l'adolescence, beaucoup de jeunes testent les produits et l'entourage, amical notamment, y fait pour beaucoup. Essayez peut-être de savoir ce que cela lui procure et dans quel contexte il vapote pour commencer ?

J'espère avoir répondu a votre interrogation,
Bon courage à vous
Laurie

CapCalme56 - 14/09/2026 à 13h38

Bonjour Laurie,

Merci beaucoup pour votre réponse. Le principal obstacle est qu'il refuse pour le moment de voir qui que ce soit. Nous lui avons déjà proposé de consulter un médecin ou un psychologue, mais il s'y oppose complètement.

Par ailleurs, il nie également vapoter, alors que nous savons avec certitude qu'il le fait. Il est donc assez difficile d'aborder directement le sujet avec lui ou de lui proposer une aide spécialisée.

Merci encore pour vos conseils et votre disponibilité.