© Drogues Info Service - 15 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Comment puis je aider mon fils de 31 ans à arrêter le cannabis ?

Par Profil supprimé Posté le 14/06/2012 à 08h15

Mon 2e fils âgé de 31 ans est un gros fumeur de cannabis. Il a eu pas mal d'ennuis à cause de la "fumette" et de la culture..Il fume depuis l'âge de 15 ans, et il a également pris d'autres substances, style exta, emphet,etc..qu'il a arrêté. Il voudrait arrêter le cannabis, mais il déprime car hyper difficile. Il est dans un milieu qui ne l'aide pas, car gérant de "growshop". Il est suivi par un psy. Il a peur d'arrêter car il peut être violent s'il est contrarié, mais pas envers autrui, il peut frapper sur des murs et des portes, et se cassent les mains. Je le soutiens du mieux que je peux. Il envisage de partir au Pérou pour un sevrage. Qu'en pensez-vous ? Je ne sais pas comment l'aider. MERCI.

3 réponses

Profil supprimé - 14/06/2012 à 09h04

Bonjour Frimousse01,

Je suis le modérateur de ces forums. Merci pour avoir laissé ici votre histoire et votre question.

Je crois qu'en ce qui vous concerne vous êtes confrontée à l'impression de ne rien pouvoir faire pour lui, c'est-à-dire à une certaine forme d'impuissance que finalement tous les proches d'usagers de drogues doivent affronter un jour. Vous ne pouvez pas arrêter à sa place, vous ne pouvez pas le forcer - je crois que vous le savez -, vous ne pouvez même pas faire qu'il aille mieux par le simple fait de votre volonté. Cependant "aider" l'autre ne consiste certainement pas faire des choses à sa place. Je ne lis pas que c'est ce que vous faites ou souhaitez faire et c'est très bien. Non, la meilleure aide que vous pouvez sans doute apporter à votre fils c'est d'abord de le soutenir dans ses démarches d'arrêt, être là pour lui, disponible sans vous imposer, qu'il sache qu'il peut compter sur vous en cas de besoin ou de pépin. Même s'il peut commettre des erreurs, il est désormais assez grand pour décider de ce qui est bon pour lui et il est important que vous lui reconnaissiez cette capacité.

Dans la situation de votre fils telle que vous la décrivez, il y a des obstacles forts, actuellement, à son arrêt. Mais il y a aussi des choses qui ont démarré et des efforts qui sont faits. Votre fils semble avoir commencé à se battre contre ses propres choix et ses usages et c'est plutôt positif. Mais il est vrai que s'il évolue dans un milieu qui supporte l'usage de drogue, s'il a peur de lui-même lorsqu'il ne prend plus rien, alors cela va être difficile pour lui. Il ne faut néanmoins pas partir battu et il est important que vous soyez vous-même convaincue qu'il y arrivera. Soutenez-le mais aussi sachez interroger ce qu'il fait. Deux exemples. Tout d'abord, en quoi consiste son soutien psy ? Est-ce vraiment un soutien psy ou une visite de courtoisie une fois

par mois ? A-t-il de bonne relations avec son thérapeute et peut-il vraiment lui parler et avancer grâce à lui ? C'est important de pouvoir l'évaluer car nous entendons trop souvent qu'une personne a un "suivi psy" quand cela ne recouvre qu'une visite mensuelle à un psychiatre qui se contente de délivrer des médicaments. Un "vrai" suivi psy est régulier, fréquent, permet de parler et nécessite l'implication du patient dans ce suivi. Sinon rien ne se passe. Il semble que votre fils ait d'autant plus besoin d'un tel "vrai" suivi que vous le dites déprimé, au moins parce que c'est difficile d'arrêter.
Pourquoi partir au Pérou pour arrêter ? Uniquement pour l'éloignement ? On trouve de la drogue aussi au Pérou... Parce que là-bas il peut y trouver une méthode pour arrêter qui ne se pratique pas en France ? Si c'est le cas, quels sont les risques de cette méthode ? A-t-il des ressources là-bas, des gens sur qui il peut réellement compter en cas de problème ? En effet, vous dites que l'arrêt de votre fils est difficile, qu'il peut être dépassé par ses comportements lorsqu'il ne prend plus rien. Dès lors qui va sécuriser les jours et semaines qui vont suivre son arrêt ?

Il ne s'agit pas de le dissuader d'entreprendre ce qu'il a décidé de faire, il faut au contraire soutenir toutes ses initiatives mais il est important de l'aider à se poser des questions sur ses choix et d'évaluer les risques. Si votre fils se trompe de voie pour arrêter, de toute façon il faut sans doute qu'il l'expérimente pour le comprendre et pouvoir passer à autre chose. L'important est surtout que l'expérience qu'il compte entreprendre ne débouche tout de même pas sur des difficultés accrues voire pire. En cas d'échec, il est important aussi que vous l'aidiez à dédramatiser et à passer à autre chose, au choix d'autres voies pour arrêter.

Pour conclure votre ligne doit-être, je crois, de soutenir votre fils dans ses démarches, de l'aider à évaluer ce qu'il fait et ce qui se passe, d'être disponible à ses demandes et en cas de pépin. Peut-être avez-vous l'impression que c'est trop périphérique et que c'est ne rien faire, peut-être cela ne satisfait-il pas votre sentiment d'impuissance, et pourtant si vous arrivez déjà à faire cela c'est énorme. Personne ne peut faire les choses à sa place - vous l'entendrez souvent - mais on peut au moins l'encourager, l'aider à les faire s'il le demande, être à ses côtés quel que soit son état d'esprit pour montrer qu'on tient à lui et que s'il n'a pas confiance en lui, d'autres si.

Je vous souhaite un bon courage et nous restons à votre disposition, dans ce forum ou sur nos lignes téléphoniques.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 18/06/2012 à 21h18

Bonsoir Modérateur,
Tout d'abord, je vous remercie d'avoir répondu à ma demande d'aide.
Effectivement, je me sens impuissante devant ce problème.
J'essaye d'être le plus présente possible, mais comme vous le dites je ne peux rien faire à sa place.
Sa copine, qui elle ne fume pas du tout, l'a quitté à cause de ça, il a tout fait pour la récupérer, en lui promettant d'arrêter de fumer, Ils se sont revus quelques temps, mais l'addiction est plus forte...et je crois qu'à nouveau, elle a abandonné, je n'en sais pas plus, c'est tout récent...Je pensais que cette rupture allait être LE déclic, mais déception à nouveau. Il voit un psy 2 fois par mois, mais je ne sais pas si cela l'aide beaucoup, en tout cas il y retourne régulièrement. Il dit que le cannabis n'est pas une cause de son état, mais plutôt une conséquence. Car il est mal dans sa peau depuis l'age de 14 ou 15 ans, et il voudrait savoir pourquoi. Existe t-il des antidépresseur qui pourrait l'aider à arrêter ? Quand je lui en parle, il me répond : remplacer une drogue par une autre, quelle différence ? Quant à son séjour au Pérou, ce serait dans un centre spécialisé...et il

est persuadé que c'est ce qui pourrait l'aider. Il devait y aller au mois de juillet, mais ça ne se fera pas, car la justice ne lui permettra pas (sic). Connaissez vous des médecins ou des centres dans notre région spécialistes des addictions ? MERCI encore pour votre écoute et votre aide.

Profil supprimé - 19/06/2012 à 07h33

Bonjour Frimousse,

Merci d'avoir répondu. Vous trouverez les adresses des centres d'addictologie de votre région dans notre rubrique "S'orienter" que je vous mets aussi en lien ci-dessous. Sélectionnez les critères "addictologie" et "soin" en plus de votre région ou département et vous obtiendrez une liste. Ces centres sont gratuits et garantissent l'anonymat.

Qu'il aille voir un psy régulièrement, vous avez raison, c'est déjà signe qu'il y trouve son compte. Cependant questionnez-le tout de même pour en savoir un peu plus. Il ne s'agit pas de savoir ce qu'il dit mais si cela l'aide.

Les antidépresseurs sont utiles si un diagnostic de dépression est réellement présent. Les antidépresseurs sont des psychotropes comme le cannabis mais n'ont ni la même fonction, ni la vocation à se substituer au cannabis. Si la première indication pour la dépression est la psychothérapie, les antidépresseurs peuvent aider, notamment en cas de sentiments négatifs importants. Seul un médecin est habilité à décider si c'est nécessaire pour votre fils.

L'attente qui consisterait à vouloir qu'il arrête le cannabis est peut-être irréaliste pour le moment s'il se sent mal dans sa peau et s'il y trouve une béquille. Il est possible que vous puissiez l'aider aussi en l'encourageant effectivement à questionner son mal-être d'un côté mais aussi - et c'est très important - à faire des projets pour lui. Les projets sont un moteur pour s'en sortir. Mais la difficulté est que la consommation de cannabis est démotivante. Cependant si encore une fois vous lui communiquez votre foi en ses capacités, s'il sait se fixer des objectifs simples et réalistes, il peut progressivement retrouver confiance en lui. C'est en tout cas une piste à explorer.

Cordialement,

Le modérateur.