© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Aider mon fils de 30ans a arrêter de fumer

Par Profil supprimé Posté le 03/01/2016 à 19h37

Mon fils de 30 ans vit a la maison avec moi et son beau père il nest pas motivé pour travailler il se leve tard que faire

4 réponses

Moderateur - 13/04/2016 à 15h02

Bonjour Vovone,

L'usage de cannabis enlève en effet la motivation et rend difficile de remobiliser une personne qui fumerait beaucoup et depuis longtemps.

Il est important que vous imposiez les rythmes à la maison - c'est chez vous - et que vous vous attachiez à ce qu'il soit présent aux moments importants de la journée (repas notamment). Il ne faut pas le laisser seul dans sa chambre toute la journée et il est important que le lien entre vous soit maintenu, même si cela ne lui plaît probablement pas.

Vous en avez dit trop peu pour pouvoir aller plus loin dans les conseils mais je vous recommande d'utiliser notre rubrique "Adresses utiles" (dans la colonne de droite ci-contre cliquez sur la carte de France) pour trouver un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) proche de chez vous. Un tel centre vous recevra gratuitement pour des conseils sur les attitudes que vous pouvez adopter face à lui.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 25/11/2016 à 09h46

Bonjour Vovone,

voici mon témoignage, n'hésite pas à me contacter en privé ou directement sur le fil, courage !!

Je tenais à vous remercier pour tous vos témoignages qui m’ont fait ouvrir les yeux sur beaucoup de chose et vous dire que je me reconnaissais à travers tout ce que je viens de lire, à la seule différence que je suis celui

qui a fait souffrir mon amie (j'ai même complètement détruit mon couple et tout ce que j'avais réussi à « construire ») et ma famille, à cause de ma consommation de cannabis mais j'ai un message d'espoir pour vous toutes et vous tous qui êtes dans la détresse !

J'ai bientôt 29 ans je fume depuis mes 15 ans, avec un premier arrêt d'un peu plus de 2 ans entre mes 22 ans et 25 ans puis une rechute progressive, une latte par ci, deux lattes par là (en cachette) de manière totalement occasionnelle et puis on retombe très vite dedans jusqu'à être obligé de fumer pour s'endormir puis ensuite les jours de repos c'est excès sur excès jusqu'à rouler pratiquement un joint toutes les heures dans les mois précédents mon arrêt définitif !!

J'ai rencontré mon ex à 23 ans elle en avait 32 ans et 2 enfants, je ne fumais plus quand on s'est rencontré. Tout allait bien, j'étais en CDI depuis déjà 4 ans, bien intégré dans mon entreprise, bref aucun souci. Nous n'habitions pas ensemble, au bout de 8 mois de relation je la demande en mariage, lui promet enfant, maison, projet … Et après ce fut la descente aux enfers, j'ai commencé à refumer en cachette et ce qu'il faut savoir c'est le shit agi comme une maitresse, j'avais tellement honte de mon attitude et de mentir à celle que j'aime, en plus de la tromper avec MarieJeanne, que je suis devenu désagréable au possible quand j'étais avec elle (pas de joint), crises de colère, mauvaise foi, fuites et pour ce qui est des projets je vous laisse deviner qu'ils n'ont pas été réalisés.
Au bout de 3 ans et demi, je lui ai dit que je refumais de manière occasionnelle (mensonge encore) et elle l'a acceptée (pas trop le choix vous savez ce que c'est …) pendant 5 ans elle a attendu, elle a attendu que je passe mon permis, qu'on habite ensemble, qu'on se marie …
Entre temps j'ai perdu mon boulot (conflits, absences) ça fera 1 ans en décembre 2016, j'ai perdu ma grand-mère qui a eu une grande part dans mon éducation et dans ma vie en générale et un ami d'enfance, j'étais seul chez moi, plus de taf alors j'ai fumé de plus belle.

Et au bout de 5 ans j'ai décidé de l'a quitter pour lui laisser une chance d'être heureuse, la pire décision de ma vie, mais c'était vraiment devenu une nécessité et je regrette aucunement ce choix.
Elle a très mal vécu la séparation et moi aussi mais je ne pouvais plus assumer tous mes mauvais choix dictée par le THC. Suite à ça je l'ai supplié de rester en contact avec moi, de me laisser un espoir de la reconquérir mais c'était trop tard elle avait ouvert les yeux sur les années de souffrances que je lui ai fait vivre.

Cette épreuve m'a ouvert les yeux à moi aussi et vos témoignages ont eu une place très importantes dans ma prise de conscience, ça m'a rapproché de la foi (je ne parle pas de religion mais bien de foi) et j'ai décidé d'arrêter du jour au lendemain. J'ai décidé de sortir de ma bulle, d'arrêter de saboter ma vie et celle de ceux que j'aime, j'ai un entourage qui est presque exclusivement composé de fumeur mais ça ne m'empêche pas de les voir même si je les vois moins. Je revis depuis que je m'endors sans cette merde, depuis que j'ai l'esprit clair 24h/24, que j'arrive à réfléchir et à penser de manière objective sans me prendre pour un philosophe sous opiacés.
Il faut savoir que quand on s'endort sous THC le cerveau lui ne dort pas, il reste éveillé par la substance, c'est pour ça qu'on a tant de mal à démarrer le matin et qu'on a les yeux au bord de l'explosion …

Tout ça pour dire que dans la vie les choses ne sont pas dues au hasard, les épreuves que vous endurez aujourd'hui, depuis des mois ou des années, que vos conjoints endurent également parce qu'une personne qui fume entre 5 et 10 joints par jour, ou plus, je peux vous l'assurer : elle n'est pas heureuse et elle souffre.
Toutes ces épreuves ont un but, vous faire ouvrir les yeux, nous faire ouvrir les yeux, je vous le dis vous qui souffrez depuis tout ce temps il est temps de partir, de quitter ces relations nocives même si c'est très dur de quitter une personne qu'on aime (et je sais de quoi je parle) mais vous pourriez peut être permettre un choc psychologique comme j'ai eu moi. On ne force pas les gens à se soigner, à changer, soit ils en ont envie eux-mêmes soit vous vous épuiserez à attendre le changement.

Vos témoignages, vos histoires ont réellement eu impact sur ma vie et j'ai changé de regard sur ma consommation, j'ai réalisé que le THC m'avait fait perdre de longues années (15 ans !) j'ai bâclé mes études, je me suis éloigné de ma famille, j'ai jamais passé mon permis, bref il n'y avait rien de plus important que les

joints que j’avais à rouler …

Mais retenez simplement qu’une fois qu’on a arrêté ça devient facile, la première nuit on a du mal, on a chaud, la deuxième aussi mais au réveil on est quand même en meilleure forme que si on avait fumé la veille, notre cerveau s’est reposé pour la première fois depuis longtemps, et à partir du troisième jour c’est la délivrance !
3 jours ! Qu’est-ce que c’est que 3 jours dans toute une vie !? C’est rien, c’est dérisoire par rapport à la libération que vous ressentirez après l’arrêt !

Il suffit de changer ses habitudes un minimum, si vous rentrez du boulot pour en fumer un gros ben ne rentrez pas ! Allez marcher, courir, faire du vélo, allez dans un endroit au calme en pleine nature, avec vos écouteurs, où vous vous sentez bien.
Si vous avez des collègues qui ne fument pas allez les voir, passer 1h ou 2h avec eux, ça vous changera les idées et vous aurez d’autres conversations que celles que vous avez avec vos amis fumeurs … C’est aussi le moment de profiter de votre famille, parents, grands parents, cousins, oncles, tantes, ect … Ceux à qui vous ne parliez plus ou avec qui vous entreteniez des relations minimales, vous pourrez à nouveau recréer un lien social et familiale en faisant un pas vers eux et ils vous le rendront bien !

Ayez confiance et soyez fort, soyez plus fort que le cannabis et pensez à votre découvert à la banque !!!

Pour toutes celles et tout ceux qui subissent la consommation de leur ami(e) je vous encourage à leur faire lire les témoignages sur internet des personnes dans votre situation, c’est peut être la clé de vos relations et elle est gratuite, ça ne vous coûte rien et vous pourriez créer le déclic tant attendu !

Arrêtez de souffrir, j’aurais tellement voulu ouvrir les yeux plus tôt mais il n’est jamais trop tard, aujourd’hui je reprends ma vie en main, je vais à l’auto école entre 6 et 8h par semaine et je fais tout pour avoir mon code rapidement, 2 fois par semaine je fais 80km en train pour préparer le concours de moniteur éducateur et depuis peu j’ai retrouvé mon amie et notre relation n’a jamais été aussi forte et aussi apaisée :)

Après le shit c’est une nouvelle vie qui démarre, pour les fumeurs comme pour l’entourage !

La prise de conscience est le premier pas dans la guérison ! Ce sont tous ces témoignages qui m'ont fait ouvrir les yeux sur toutes les souffrances que ma consommation avait occasionné ... Alors continuez à avoir le courage de témoigner et faites lire tous ces messages à vos proches qui sont dans la situation dans laquelle j’étais il n’y a pas si longtemps !

J'ai aussi retrouvé une très bonne relation avec ma famille, je parle de tout et je n'ai plus aucun mensonge envers personne.

Si vous avez besoin de conseils, d’aide, de réconfort ou de force ou de tout ce que vous voulez n’hésitez pas ! Vous n’êtes pas seul(e) !!!

Moderateur - 25/11/2016 à 10h03

Bonjour lezin87,

Merci pour votre long témoignage, très intéressant et qui, j'espère, sera utile à chacun.

Je vous informe cependant que conformément à notre charte les échanges dans les forums sont anonymes et

que nous ne permettons pas les messages privés. Ainsi nous n'autorisons pas que vous laissiez votre e-mail dans votre description de profil pour être contacté ou que vous communiquiez celui-ci dans un message. Je vous remercie de vous conformer à cette règle.

Comme vous avez pu le voir, le caractère public des témoignages et des forums permet à chacun de comprendre des choses et de trouver de l'aide. En passant en échanges privés vous ôtez aux autres la possibilité d'en profiter. En outre vous vous posez en "personne qui a la solution" ce qui est un positionnement dangereux aussi bien pour vous que pour les personnes qui vous contacteraient. Vous avez une expérience valable mais c'est VOTRE expérience et tout le monde ne suivra pas le même chemin pour s'en sortir. Je reconnais tout à fait votre bonne intention derrière votre proposition mais fiez-vous au cadre que nous proposons, dans lequel vous pouvez parfaitement aider et éclairer les autres. Ce cadre est fait pour protéger chacun.

J'espère que vous comprendrez.

Et si je puis me permettre une suggestion, c'est que vous ouvriez un fil dans les forums pour les consommateurs et/ou que vous déposiez votre témoignage dans la rubrique Témoignages de consommateurs. Ensuite, pour aider chacun que vous voudrez bien aider, répondez à ses questions plutôt que de recopier plusieurs fois votre expérience in extenso.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 21/12/2020 à 09h08

Merci à l'auteur de la discussion du 25 11 2016.
Écrit en réponse à Vovone.

Je me renseigne pour notre fils qui est en train de bousiller sa vie avec une conso fébrile de cigarettes. Il est agité et anxieux ds sa dépendance.

Merci de votre témoignage franc et très précieux. Bravo si vs vs en êtes sorti.

Je suis maintenant le forum qui jespere nous donnera les outils pr l'accompagner et lui faire ouvrir les yeux.

Yolande