

Vos questions / nos réponses

addiction cannabis

Par [Toutoune38660](#) Postée le 28/04/2026 06:35

Re-bonjour dans ma précédente question je disais que mon fils fumait du cannabis depuis l'âge de 14 ans il en a 33 il vit actuellement seul et ne veut pas rester dans son appartement veut revenir habiter à la maison mais je ne veux surtout pas car c'est moi qui va devenir dingue je fréquente actuellement une copine qui vient tous les weekends, mon fils a subi plusieurs cures reçut à chaque fois et me fait du chantage en me disant tant que je ne viendrai pas revivre avec toi je n'arrêterai pas le cannabis je suis désespéré que faire ?

Mise en ligne le 29/04/2026

Bonjour,

Nous sommes sensibles à vos interrogations et au mal-être qu'elles peuvent entraîner pour vous.

Votre fils est adulte et même si sa dépendance au cannabis est difficile à vivre, sa décision de consommer ne dépend pas de vous, ni du fait qu'il vive avec vous ou non. Céder à sa demande alors que vous n'en avez pas envie risque de ne pas l'aider à aller mieux et cela peut vous épuiser davantage. Si cela est possible pour vous, vous pouvez lui poser des limites claires et refuser le chantage sans toutefois couper le lien avec lui.

Quand vous sentez que le dialogue est possible, vous pouvez lui expliquer que vos limites posées ne sont pas un abandon. L'accueillir chez vous dans ces conditions de chantage peut vite devenir invivable car l'enjeu qui est "j'arrête si je reviens vivre à la maison" peut constituer une pression psychologique forte, pour lui comme pour vous.

En conséquence, vous pouvez lui expliquer que vous l'aimez et qu'il vous est impossible de l'accueillir chez vous mais que vous êtes prêt à l'aider et à le soutenir autrement. Vous pouvez lui dire que vous serez présent s'il entreprend une démarche sérieuse, dans la durée.

Sachez que les rechutes font bien souvent partie du chemin dans un parcours de soin. Les cures seules ne suffisent pas toujours. Il peut être nécessaire de poursuivre la démarche de soins au travers d'un suivi sur la durée.

Les Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) reçoivent sous forme de rendez-vous réguliers les personnes qui souhaitent travailler sur leurs consommations. Des équipes pluridisciplinaires spécifiquement formées en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues, travailleurs sociaux...) accueillent les usagers qui en expriment le besoin. Votre fils peut s'il le souhaite disposer d'un soutien bienveillant et d'un espace de parole où il pourra mettre au travail ses objectifs pour aller vers une vie plus sereine.

Ces structures reçoivent aussi l'entourage des consommateurs car parler à un professionnel peut vraiment aider à prendre du recul et éviter de craquer.

Les rendez-vous en CSAPA sont confidentiels et non payants. Nous vous joignons ci-après quelques adresses au plus proche de votre domicile. N'hésitez pas à prendre contact pour des informations et/ou un rendez-vous.

Par ailleurs, votre fils peut aussi s'il le souhaite, être accompagné par notre application "Jeanne" (gratuite). Elle offre un coaching de 35 jours de soutien et d'encouragement lors d'un arrêt de consommation. Il pourra y puiser des conseils, du soutien, des trucs et astuces pour consolider son sevrage et entretenir sa motivation ainsi que des exercices pratiques de relaxation et de cohérence cardiaque. N'hésitez pas à lui transmettre et à explorer vous-même l'application dont nous vous glissons le lien.

Nous ajoutons également, à titre informatif, quelques articles issus de notre site internet.

Si vous ressentez le besoin d'échanger plus amplement à propos de votre situation, sentez-vous libre de contacter nos écoutants. Ils sont disponibles 7 jours sur 7, de 8h à 2h du matin, au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat depuis notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tout notre soutien,

Bien cordialement,

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec

[Service Universitaire de pharmacologie et d'addictologie du CHU de Grenoble](#)

8, Place du Conseil National de la Résistance
Centre ambulatoire de santé mentale (CASM)

38400 SAINT MARTIN D'HERES

Tél : 04 56 58 89 70

Site web : urlz.fr/fQGn

Secrétariat : Accueil téléphonique les lundi et mardi de 9h à 13h30 et du mercredi au vendredi de 9h à 14h
Accueil physique du lundi au vendredi de 9h à 16h50

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h sur rendez-vous - possibilité de consultations au delà de ces horaires, sur rendez-vous

[Voir la fiche détaillée](#)

Service d'Addictologie Mutualiste des Alpes - SAM des Alpes

34 avenue de l'Europe
Immeuble Le Trident, Bât A
38100 GRENOBLE

Tél : 04 76 12 90 80

Site web : urlz.fr/gsvj

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 18h - Mardi de 13h à 18h uniquement

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 18h - Mardi de 13h à 18h uniquement

Consultat° jeunes consommateurs : Les mercredi après-midi sont privilégiés mais possibilité de consultation sur le reste de la semaine

[Voir la fiche détaillée](#)

Autres structures :

Centre Le Pélican

241, chemin des Moulins
73000 CHAMBERY

Tél : 04 79 62 56 24

Site web : www.le-pelican.org

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

Accueil du public : Lundi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h Mardi de 8h30 à 12h45 et de 14h à 18h Mercredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h Jeudi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h30 Vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

Consultat° jeunes consommateurs : Le mercredi de 9h à 12h et de 13h à 18h, le jeudi de 16h à 19h et un samedi sur deux de 9h à 12h (famille) addiction au sexe sur deux de 11h à 12h

Substitution : Centre méthadone, délivrance traitement sur place, les lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h , le mardi de 8h30 à 9h

Centre : Proposition de groupes de parole sur rendez-vous : un samedi sur deux de 9h à 12h (dépendances affectives et/ou sexuelles) - le lundi de 17h30 à 19h (addictions aux jeux) - le vendredi et le mercredi matin (groupe parents et entourage)

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA - Association Addictions France 73

40 rue de la Concorde
73490 LA RAVOIRE

Tél : 04 79 96 09 33

Site web : addictions-france.org/

Secrétariat : Lundi et mardi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h Mercredi de 8h30 à 12h Jeudi et vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

Permanence du CSAPA Le Pélican

Place Momlingen
Salle de la Madeleine
73110 LA ROCHETTE

Tél : 04 79 62 56 24

Site web : www.le-pelican.org

Secrétariat : Secrétariat du CSAPA Le Pélican de Chambéry - du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

Accueil du public : Mercredi de 9h15 à 12h et de 13h30 à 17h - accompagnement par une éducatrice spécialisée

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [avec l'appli Jeanne, j'arrête le cannabis](#)

Autres liens :

- [comment aider un proche](#)
- [il a repris sa consommation](#)
- [il ne veut pas arrêter, que faire](#)