

Vos questions / nos réponses

Se sevrer du spleen ou du PTC

Par [Domdom](#) Postée le 02/09/2026 15:41

Mon fils de 19 ans est totalement accro au spleen Avec agressivité, envie suicidaire par moment
Dénier de la gravité de la situation Comment faire pour l'amener à vouloir se soigner ?

Mise en ligne le 07/09/2026

Bonjour,

Nous comprenons que vous souhaitez encourager votre fils à aller vers le soin.

Le spleen ou PTC est un cannabinoïde de synthèse, produit chimique composé de molécules qui imitent les effets du cannabis naturel. Les cannabinoïdes de synthèse sont cependant plus puissants, plus dangereux et plus addictifs que le cannabis naturel. Les usagers ont donc tendance à rechercher des effets psychoactifs plus forts, plus intenses.

Il nous semble important de préserver un dialogue serein avec votre fils, c'est ce levier qui va vous permettre de comprendre ce qu'il se passe pour lui et lui montrer que vous pouvez être un bon interlocuteur pour aborder le sujet. C'est ce qui pourrait aussi lui permettre de se rapprocher de professionnels s'il en ressent le besoin. Étant majeur, le choix de la prise en charge sera à son initiative, mais par la communication et en lui apportant des informations s'il en manque, vous pourriez lui montrer votre soutien et les possibilités d'aide qui existent s'il en éprouve le besoin.

Il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) pour les jeunes de 12 à 25 ans en difficultés avec une consommation ou en phase de questionnements vis-à-vis de celle-ci. Ces consultations peuvent être proposées dans des CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ou dans des lieux dédiés à l'accueil des jeunes, comme les Maisons des Adolescents ou les Points Accueil Écoute Jeunes. Ce sont des consultations individuelles et gratuites, elles sont assurées par un professionnel de l'addictologie, infirmier, psychologue ou éducateur. Elles ont pour but de proposer un espace et un temps d'échange bienveillant et sans jugement à propos des consommations, quels que soient les difficultés ou les questionnements à ce sujet.

Votre fils peut s'y rendre seul s'il le souhaite, ou accompagné par vous ou tout autre proche. Vous pouvez vous-même les solliciter pour un rendez-vous pour y être reçu en tant qu'entourage. Il peut être aidant parfois de trouver un espace extérieur pour échanger ou la présence d'une tierce personne, professionnelle, pouvant aider quand la communication devient difficile.

Si cette démarche vous intéresse, nous vous proposons en bas de ce message les coordonnées de plusieurs lieux dans votre département qui proposent ces Consultations Jeunes Consommateurs.

Il peut être parfois aidant de s'éloigner du sujet de la consommation pour questionner un mal-être ou des difficultés passées ou présentes qui le font souffrir, et l'accompagner vers une aide adaptée aux difficultés qu'il rencontre. Pouvoir ouvrir la discussion peut montrer à votre fils que vous pouvez entendre son mal-être et l'aider à y répondre. Il peut trouver du soutien psychologique dans un CMP (Centre Médico-Psychologique) ou auprès d'un thérapeute de son choix.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à nous recontacter, nous sommes disponibles 7 jours sur 7 par téléphone de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien cordialement.

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

[Association Addictions France 95- Csapa d'Argenteuil](#)

12, boulevard Maurice Berteaux
95100 ARGENTEUIL

Tél : 01 30 76 30 13

Site web : www.addictions-france.org

Accueil du public : Lundi-mercredi et vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h - Mardi de 9h à 13h et de 14h à 19h - Jeudi fermé le matin (répondeur téléphonique) ouvert de 14h à 19h, sur rendez-vous.

Consultat° jeunes consommateurs : Jeunes de moins de 25 ans avec/sans entourage : sur rendez-vous

[Voir la fiche détaillée](#)

[Oppelia Rivage- centre de soins en addictologie](#)

18 avenue du 8 mai 1945
95200 SARCELLES

Tél : 01 39 93 66 67

Site web : www.oppelia.fr/blog/structures/oppelia-rivage/

Accueil du public : Consultation sur rendez-vous : lundi de 9h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30 - Mardi de 9h30 à 13h et de 16h30 à 20h - Mercredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 - Jeudi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h30 - Vendredi de 9h30 à 13h00.

Consultat° jeunes consommateurs : Jeunes de moins de 25 ans, avec/sans entourage : sur rendez-vous.

Service mobile : Équipe mobile santé et précarité : l'équipe intervient auprès des personnes isolées et éloignées des dispositifs : à la rue, en squat, abri de nuit, lieu de vie habituel.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Fiche Cannabis de synthèse](#)