

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.