

Vos questions / nos réponses

## Arrêt de cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 28/07/2019 12:25

Bonjour, je m'appelle joanna et j'ai bientôt 19 ans.

Cela fait 3 ans que je consomme régulièrement du cannabis. J'ai commencer occasionnellement avec des copines entres les cours, elles elles ont décider d'arrêter quelques semaines après et moi j'ai continuer. Je fumais 2 joints par jours et je suis monter jusqu'a 5-6 joints par jour si pas plus. J'avais déjà fumer a 14 ans, je fumais quelques barres et j'avais direct des montées d'angoisses au lieu d'avoir ce côté apaisant que l'on recherche en fumant dont j'ai de suite arrêter. J'ai décider hier d'arrêter définitivement la consommation de cannabis. Ce qui m'a poussée à arrêter, c'est que ça fait plusieurs semaines que quand je fume mon joint j'ai des grosses montées d'angoisses comme quand j'étais plus jeune. Je suis quelqu'un qui est de nature très anxieuse et très angoissée. J'ai eu un passée très difficile, entre mon père qui était alcoolique et gros consommateur de cannabis qui tapais sur ma mere et elle qui était droguee au medocs. Dans mon passée j'ai fais plusieurs tentatives de suicides et de la scarification. Je pense que j'ai remplacée tout ça par le shite et la weed. Je suis une personne qui a besoin qu'on l'a Rassure sans arrêt. Cela fait bientôt 5 ans que je suis sous anti-dépresseurs et stresam. Je suis quelqu'un qui a un gros caractère, très impulsive et nerveuse' mais à l'intérieur très fragile. Je pense' que j'ai voulu montrer se côté dure de moi pour me faire cette petite carapace pour ne pas montrer qu'un rien me touche. Enfin bref je veux me sortir de tous ça, je veux être heureuse sans cette merde qui je pense me détruit de jour en jour. Cela fait bientôt 24h que je n'ai pas touchée à un joint en sachant que c'est assez compliquée étant donnée que mon compagnon et tout mon entourage fume. J'ai toujours vu mon père fumer étant gosse, à l'heure d'aujourd'hui je ne le vois que 1 a 2 fois par an car j'ai emménager avec ma mere en France (car je suis belge) ce qui fait que je vois peu mon frère jumeaux qui est restée en Belgique et qui lui aussi est un gros consommateur. Je suis quelqu'un de très avenante, j'adore le contact avec les gens, j'adore bouger, voir du monde. Je suis esthéticienne et j'ai le contact facile, je ne suis pas timide du tout. Mais comme je l'es expliquer un peu avant, je suis une personne qui a besoin qu'on la rassure sans arrêt, qu'on lui dise que tout ira bien. Je déteste la solitude, j'en ai peur d'ailleurs. Et aussi je pense que je suis un peu de nature hypocondriaque, dès que j'ai mal quelques part je me fais des films de ouf, j'ai l'Impression qu'il va m'arriver quelques choses de grave alors ma consommation je pense' m'as rendu aussi parano et je suis une personne qui pense beaucoup. Ma plus grande peur c'est de devenir skyzophrene, et c'est Quelques choses qui me trotte' beaucoup. Je sais que fumer multiplie le risque de le devenir, et j'en ai tellement' peur si vous saviez.. j'ai déjà été en psychiatrie quand j'avais 14 ans pour ma dépression et mes troubles d'anxiété, ils m'ont bien dit que j'avais aucun problème mentale, que j'étais juste une grande' stressée et je vois' toujours ma psy qui elle aussi essaie d'autant plus de me rassurer. Mais là ça fait un moment que je ne l'ai pas vu. Enfin bref, merci d'avoir lu en espérant d'avoir un retour..

Bonjour,

Telles que vous décrivez votre situation, il semble que vous vous soyez saisi des effets du cannabis pour pallier à des difficultés personnelles telles que l'anxiété, l'impulsivité, la nervosité... Comme vous avez pu en faire l'expérience, c'est un produit qui peut tour à tour donner un effet et son contraire, par exemple calmer les angoisses ou tout au contraire les renforcer. Ce n'est donc pas une solution appropriée lorsque l'on souffre d'un malaise intérieur, au-delà de ne pas régler ce malaise, le cannabis peut même le creuser davantage.

Les éléments de fragilité que vous nous livrez vous ont amenée à bénéficier d'une prise en charge psy et d'une médication adaptées à vos difficultés. Il se pourrait que le recours au cannabis vous empêche finalement d'avancer et soit contre-productif par rapport à cette prise en charge, ce qui serait dommage. Vous nous dites être toujours plus ou moins suivie par une psy et il nous semble que le contexte d'arrêt des consommations dans lequel vous vous trouvez pourrait vous donner l'occasion de la revoir pour refaire le point, discuter peut-être avec elle de l'opportunité de vous rendre en CJC (Consultation Jeunes Consommateurs). Nous vous joignons un lien ci-dessous pour vous présenter ces dispositifs dédiés aux jeunes.

Votre témoignage regorge également de ressources précieuses dans votre personnalité que vous pourriez tenter de mettre à "profit" d'une manière qui puisse vous apporter satisfaction et vous rassurer, peut-être en vous investissant dans un loisir qui vous redonne confiance ou auprès d'une association pour une cause à laquelle vous êtes sensible. Avoir le contact facile n'est pas donné à tout le monde! Cela pourrait vous permettre par ailleurs d'élargir le cercle de votre entourage.

Mener à bien un projet d'arrêt s'insère souvent dans d'autres remises en question, d'autres remaniements auxquels nous vous invitons à réfléchir en sollicitant, si besoin, les personnes pouvant vous y accompagner.

Nous restons disponibles dans le cas où vous auriez besoin de revenir vers nous dans cette période d'arrêt. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

---

**En savoir plus :**

- ["Les CJC"](#)