© Drogues Info Service - 17 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Je me sens triste et seul

Par Profil supprimé Postée le 15/04/2022 20:16

> Bonjour, j'ai actuellement 20ans, et je fume du cannabis (hash) depuis l'âge de 17ans, évidemment à cause des influences du lycée, au début ce n'était que 2/3taff sur le joint du collègue, pour jouer au grand, puis 1 joint entier, puis mon premier 2g, ensuite mes premières sessions solo, mon premier 10g, tous ça en m'enquillant de plus en plus de joint par jour, et ainsi de suite… J'ai donc réellement et de façon casi quotidien commencé à fumer l'année dernière. Au début, c'était sur 3/4joint par jour, puis j'en suis venu à me limiter à 1, voir 2 avant de dormir en semaine juste après le boulot, et le week-end, cela dépend de mes fréquentations. En sois 1 joint par jour ce n'est pas ce qui tue, mais le problème c'est la dépendance qui y est liée ; tu te lève c'est la première chose auquel tu pense, au travail tu n'a qu'une hâte : rentrer profiter de ton joint. Résultat, et s'en que tu ne t'en rende compte, tu rentre dans le cercle vicieux de la dépendance. Il faut savoir que je suis quelqu'un de très solitaire, pas spécialement fermer à la discussion et insociable, au contraire, mais plutôt dans le sens ou j'ai beau avoir des « amis », je me sens pourtant très seul et incompris, j'ai donc depuis aussi longtemps que je puisse m'en souvenir : un double visage, l'un celui du sociable, confiant et sûr de sois, et l'autre, un simple dépressif, acceptant difficilement la dure réalité de vie, avec à l'occasion 2/3 démon et traumatisme de l'enfance. La consommation n'a pas arrangé les choses, je pleure très souvent seul, parfois sans raison, sa m'arrivais bien avant que je fume, mais depuis, sa arrive de plus en plus souvent, j'ai bien conscience que ce n'est pas un train de vie qualitatif mais le cannabis permet de me faire oublier. Je précise que n'ai pas spécialement de hobby, ni passion, hormis écouter de la musique, j'ai en revanche des objectifs de vie car le métro/boulot/dodo est quelque chose que je ne souhaite pas. Maintenant comment faire pour me sentir mieux? car ce mal-être permanent je ne peux plus le supporter… le seul moment ou je me sens bien, est lorsque je suis bien déchiré, juste avant d'aller me couché. Je n'ai jamais consulté, il y'a pourtant bien longtemps que je pense que j'aurais dû, mais j'aimerais éviter, par pudeurs. comment-faire pour me débarrasser de ce mal-être et de la drogue par la même occasion?

Mise en ligne le 21/04/2022

Bonjour,

Nous vous prions de bien vouloir accepter toutes nos excuses pour ce retard dans notre réponse.

Tout d'abord, nous tenons à saluer le courage dont vous faites preuve en osant nous écrire, malgré cette pudeur dont vous parlez et qui vous empêche de prendre la décision d'aller consulter. Ce faisant, vous venez de franchir un premier pas qui montre que vous êtes déjà en chemin.

Nous entendons que vous voulez vous débarrasser à la fois de votre mal être et du cannabis qui, comme vous en témoignez, n'a pas arrangé les choses, même si cette consommation vous permet d'oublier la dure réalité de la vie.

Le cannabis est un "perturbateur", ses effets dépendent de l'état psychologique dans lequel vous vous trouvez lorsque vous consommez. Si vous êtes triste et malheureux, le cannabis peut vous rendre encore plus triste et malheureux. Il peut donc amplifier un état existant. Vous avez réussi à limiter votre consommation à 1 à 2 joints le soir, ce dont vous pouvez vous féliciter. Vous souhaitez vous débarrasser de cette dépendance qui fait que dès le matin, vous ne pensez qu'à cela.

En cela, nous ne pouvons que vous encourager à vous faire aider et soutenir face au mal être, à cette solitude, au sentiment d'être incompris que vous ressentez et à cette dépendance au cannabis.

Il existe des lieux spécifiques pour les personnes de 12 à 25 ans, appelés des Consultations Jeunes Consommateurs. Des équipes pluridisciplinaires, spécialisées en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues...) peuvent vous recevoir de manière bienveillante et non jugeante, sur rendez-vous. Ces consultations gratuites sont gérées par des CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) qui sont présents sur tout le territoire national.

Comme nous ne connaissons pas votre localisation, nous nous permettons de joindre en bas de cette réponse un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet à partir duquel vous pourrez lancer une recherche au plus proche de votre domicile.

Nous vous joignons aussi un lien vers notre "guide à l'arrêt du cannabis" ainsi qu'un petit livret intitulé "cannabis ce qu'il faut savoir" que vous pourrez télécharger et qui pourront contribuer à vous aider dans vos objectifs.

Si vous souhaitez plus de précisions sur les CJC, d'autres adresses ou si vous ressentez le besoin d'échanger plus amplement à propos de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants 7j/7 par téléphone au 0800 23 13 13 de 8h à 2h du matin (appel anonyme, gratuit depuis un poste fixe) ou par tchat, depuis notre site internet, de 14h à minuit.

Bien cordialement,

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service

Autres liens :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Cannabis : ce qu'il faut savoir