

Vos questions / nos réponses

## Appétence au cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 15/06/2011 17:50

Bonjour,

je suis étudiante, ma vie semble assez stable mais j'ai réalisé que ma dépendance au cannabis ne m'aider pas lorsque je dois effectuer des démarches. Aujourd'hui j'ai décidé de vous contacter car je ne sais pas comment m'en sortir.

Je me suis mise à consommer du cannabis il y a de ça 5 ans, dont 1 an quotidiennement.

Au début je ne m'affolais pas car aucune "séquelle" n'apparaissait, cependant depuis quelques mois je me sens plus agressive, plus anxieuse et j'ai l'impression d'être assujettie à une régression mémorielle !

Je fume tous les soirs car cela me permet de dormir et de penser à d'autres choses que celles de la vie quotidienne.

Je voudrais trouver un autre centre d'intérêt mais j'ai énormément de mal à décrocher ... Je voudrais faire parti des consommateurs "occasionnels" ...

---

**Mise en ligne le 23/06/2011**

Bonjour,

Le cannabis, quand il est consommé régulièrement, peut effectivement perturber la mémoire à très court terme mais ce de manière transitoire.

Le cannabis peut chez certains faciliter l'endormissement en ayant un effet calmant, apaisant, relaxant.

Votre consommation a évolué vers un usage quotidien depuis un an et il serait intéressant de vous questionner sur ce changement de rythme d'usage. Ce n'est probablement pas pour rien que vous avez ressenti l'envie ou le besoin de fumer tous les jours depuis ce moment là.

Vous dites que le fait de fumer vous permet de "penser à d'autres choses que celles de la vie quotidienne" ce qui renforce cette hypothèse selon laquelle il y aurait des choses compliquées à gérer sans le cannabis.

Une manière de réduire votre consommation, comme vous dites le souhaiter, voire de l'arrêter, serait de prendre en compte ces choses de la vie difficiles pour vous et que le cannabis vient peut-être contenir. Autrement dit, de tenter de "résoudre" autrement que via un produit psychoactif ce qui peut être source de

malaise ou de mal être.

Si ce cheminement vous est difficile toute seule, vous avez la possibilité de vous faire accompagner par des professionnels spécialisés, de manière individuelle, confidentielle et gratuite. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées d'un lieu de consultation adapté.

Vous pouvez également, si vous le souhaitez, nous joindre au 0 800 23 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7, de 8h à 2h).

Cordialement.

---

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

---