© Drogues Info Service - 16 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Volonté de s'en sortir

Par Profil supprimé Postée le 02/11/2011 21:04

Bonsoir,

Je fait appel a vous, parce que je fume régulièrement du Cannabis et que j'aimerais changer cette habitude.
Je m'explique. J'ai 19ans, j'ai commencé a fumer des cigarettes il y a de cela environ 6ans, a l'époque c'était fun, ça permettait de "faire le grand". J'ai, peu de temps plus tard commencé a fumer des joints pour les mêmes raisons. Je suis toujours resté dans une optique psychologique positive vis à vis de cela. Autrement dit, en se disant a soi-même que l'on n'est pas dépendant et que c'est juste pour le « fun » on n'espère ne pas le devenir. Et on pense ne pas l'être par conséquent. C'est du moins ce que je crois encore.
Cela doit faire environ 4ans que je fume régulièrement, a raison d'un joint par jour a peu près (et au minimum, quand j'ai ce qu'il faut). Je peux fumer en deux jours ce que certains fumeraient en une semaine et enchainer sur 1 semaine sans consommation sans pour autant en ressentir le besoin (Je parle ici du besoin du « dépendant »)
Je ne fume pas tout les jours faute de moyens financiers (ou matériels) et je n'en ressent pas le besoin quand je ne fume pas pendant quelques jours de suite. Pourtant, je n'arrive pas a m'arrêter. Cela fait partie de mon quotidien. On rejoint les potes, on fume quelques pétards pour rigoler et passer une bonne soirée et on rentre a pas d'heure pour finalement dormir jusqu'a midi et rien faire de son après-midi. J'ai, je dirais, la chance de ne pas consommer d'alcool, ou tout du moins rarement hors des occasions ce qui limite mon problème sans pour autant le résoudre. On ne consomme pas d'alcool mais on l'excuse par la fumette pour pas « passer pour un guignol » en soirée. C'est comme ça que ça se passe, aussi ridicule que cela puisse être.

J'ai obtenu mon Bac ES, au terme d'une situation scolaire qui s'est bien dégradée au fil des années. Moyennes en chute libre, redoublement de ma première puis terminale en internat pour essayer de rattraper les choses. Au terme d'une année qui finalement n'a pas plus été constructive qu'une autre j'ai obtenu mon diplôme. Rattrapage oblige, mais avec succès après m'être rendu compte que (vu le niveau du lycée) je serais sûrement le seul a rester si je ratais mes épreuves.
Cela fait maintenant presque 2 mois que les cours ont repris, que les années ou les boulots ont repris pour les uns et les autres mais je ne fait rien. Je n'ai aucune motivation, je ne vois pas mon avenir et comme beaucoup de maman l'ont évoquée au fil du forum (que j'ai lu attentivement avec les larmes aux yeux pour certains posts) cela m'importait peu jusqu'à peu. Je suis actuellement nourri et logé par ma mère qui désespère et cherche a me tendre la main.
J'ai réussi a arrêter de fumer pendant un mois, pour finalement retomber je ne sais trop pourquoi en réalité. Ma mère évoque un début de dépression que je ne peux confirmer mais que je ne peux pour autant révoquer. Peut-être a-t-elle raison…
Je pensais aller voir un psy mais quitte a me poser tout un tas questions, au temps le faire ici.
Dois-je aller voir un psy ?

J’ai vraiment du mal a en parler, par manque de confiance en moi et des que le sujet est abordé j’ai les larmes aux yeux.
J’ai besoin d’aide parce que je dois construire mon avenir, faire ma vie, avancer mais la flemme et la complaisance l’emportent toujours sur ma volonté..
Que faire ?

En vous remerciant d'avance,

Mise en ligne le 07/11/2011

Bonjour,

Arrêter de consommer du cannabis peut ne pas être aussi simple qu'on le pense. Comme vous le décrivez très bien, ce produit n'entraîne pas de dépendance physique. Ainsi, vous pouvez arrêter du jour au lendemain sans manque physique.
Cela dit, le cannabis peut entraîner une dépendance psychique importante, et entraver de nombreux domaines de la vie personnelle (relations familiales, amicales, scolarité,...). Cette dépendance est en partie déterminée par les raisons, parfois multiples, pour lesquelles on consomme.

Vous avez intitulé votre message "Volonté de s'en sortir". Il nous semble important de préciser que la volonté, à elle seule, ne suffit pas. Il faut surtout de sérieuses motivations, c'est-à-dire des raisons suffisamment importantes pour vous. C'est cela qui vous donnera l'impulsion et vous permettra de tenir sur la durée.

Vous décrivez le besoin de faire "comme les autres" afin de ne pas vous sentir exclu. Peut-être pourriez-vous vous demander pourquoi cela est-ce si important pour vous.
De plus, lorsqu'on est ami avec quelqu'un, on doit pouvoir accepter ses décisions, sans le juger ou l'exclure. Pensez-vous que ces personnes ne seraient pas prêtes à faire cela pour vous ?

Par ailleurs, la sensibilité que vous décrivez, ainsi que la démotivation, nous poussent à vous encourager à en parler. Votre mère vous propose son aide. Pourquoi ne pas l'accepter ?

Vous vous interrogez par ailleurs sur la nécessité de voir un psychologue. Vous êtes le seul à pouvoir prendre cette décision. Il ne nous semble toutefois pas inutile d'essayer : vous n'avez rien à perdre et peut-être beaucoup à y gagner.

Tous les centres d'addictologie proposent un accueil anonyme et gratuit. Vous pourrez trouver des adresses proches de chez vous dans notre rubrique "Adresses utiles". Sachez que les Point Accueil Ecoute Jeunes et les Maisons des Adolescents accueillent spécifiquement les jeunes de 12 à 25 ans.

Vous pouvez également nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe de 8 h à 2 h, 7 jours sur 7). Nous pouvons également rechercher avec vous les adresses qui vous conviendraient le mieux. Nous sommes également disponibles pour évoquer vos difficultés et interrogations si vous ne vous sentez pas encore prêt à consulter.

Parler ne peut que vous aider à éclaircir ce qui se passe en vous et vous soulager. N'hésitez pas à saisir les mains tendues autour de vous.

Bon courage pour la suite,

Cordialement.