

Vos questions / nos réponses

Cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 10/05/2012 20:45

Bonjour,

Je fume depuis 10 ans, environ 3 joints par jour uniquement le soir. J'ai un bon boulot, ma consommation ne pèse donc pas sur mes finances. Je suis quelqu'un de très speed depuis ma naissance. Les médecins ont même préconisé à ma mère il y a 30 ans de cela de me donner des médicaments histoire de me "ralentir"... Oui je pense qu'au fond je suis un hyperactif. Mais cet état me sert dans le travail. On me définit comme quelqu'un de très souriant, de très social. Je ne supporte pas beaucoup l'alcool, 2 verres dans une soirée et je suis "fait". Ma consommation de cannabis intervient surtout quand je sors du bureau. Il m'arrive souvent de rentrer après 20 heures donc le joint devient comme un "sas" de décompression entre le bureau ou je dois être speed et la maison ou je dois me détendre. J'ai décidé d'arrêter de fumer...pour quel raison ? À vrai dire je ne sais pas... Ça fait 3 jours et il est vrai que j'ai un peu de mal à dormir et j'avoue que je me demande à quoi bon...

Il y a aussi une raison sexuelle, du fait de mon hyperactivité, le joint me permet de me réguler et de ne pas "saouler" ma femme!

Que pensez-vous de cette situation?

Quels sont les risques de fumer 3 joints le soir pour décompresser?

Mise en ligne le 11/05/2012

Bonjour,

Sachez, que votre consommation régulière de cannabis si elle vous permet de décompresser peut également induire des effets nocifs sur votre santé physique et psychique. Elle peut être la cause de troubles de la mémoire immédiate et donc de la capacité d'apprentissage, de troubles psychiques tels qu'anxiété, crises de paniques, épisode dépressif ou délirants. De plus, cette consommation peut également entraîner des dommages sur votre santé pulmonaire et des risques d'athérosclérose. Elle est bien sûr incompatible avec la conduite automobile et induit une dépendance psychologique.

Il se pourrait que votre excès d'énergie soit à l'origine de votre consommation. Dans ce cas, si vous souhaitez arrêter de fumer, vous pourriez avoir besoin de trouver une alternative vous permettant de gérer ou d'endiguer votre excès d'énergie. La pratique d'un sport pour vous défouler ou des techniques de respiration ou relaxation pourraient vous y aider.

Par ailleurs, si vous souhaitez trouver un soutien pour arrêter votre consommation de cannabis, il vous est possible de consulter médecin et psychologue dans les centres de soins spécialisés qui proposent des consultations anonymes et gratuites.

Vous pourrez trouver des adresses de centre de soins dans notre rubrique [« s'orienter »](#).

Cordialement.
