© Drogues Info Service - 7 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Consommation cannabis

Par Profil supprimé Postée le 23/10/2012 08:41

> Bonjour, je fume du Cannabis depuis l'age de mes 9 ans, j'en ai actuellement 17 .
> Au depart, c'etait pour faire comme mes amis mais je me suis rendu compte au fil du temps que ca me faisait oublier tous mes soucis ! Alors j'ai continuer a fumer et de plus en plus. Maintenant quand je ne fume pas pendant un jour ou 2 , je me sens tres mal.
> J'aimerai comprendre comment faire pour ne plus avoir cette sensation de manque et pourquoi pas arreter ?
> Merci, a vous.

Mise en ligne le 24/10/2012

Bonjour,

Vous fumez du cannabis depuis plusieurs années, et vous avez commencé à en fumer très jeune. Une consommation régulière de ce produit peut conduire à en devenir dépendant, c'est à dire que, lorsque l'on ne peut pas fumer, ou pas autant que d'habitude, on peut ressentir des symptômes plus ou moins intenses comme par exemple de l'angoisse, de l'irritabilité, des sueurs, des problèmes de sommeil, un sentiment dépressif, et d'autres encore. Cela est du au fait que, progressivement, l'on s'est habitué à fonctionner, à vivre au quotidien avec le produit, et que le fait de ne pas en avoir provoque comme un déséquilibre.

Il est toujours possible de réapprendre à vivre sans ce produit, mais cela peut prendre du temps. Cela dépend de beaucoup de choses. Cela dépend peut-être beaucoup des liens qu'il existe entre la personne et le produit. En effet, il existe beaucoup de raisons de consommer un produit. On peut en consommer pour faire comme les autres, en soirée, avec les amis dans un cadre festif. Mais on peut aussi, comme vous le dites, en consommer parce qu'on se rend compte que ça permet d'oublier les soucis (ou tout du moins les mettre, un temps, à distance). Il est alors important de trouver, à ce moment-là, d'autres "soutiens", d'autres façons de gérer ces soucis, d'apaiser une éventuelle souffrance que, jusque là, on tentait de supporter en fumant. Il existe des lieux (CSAPA : centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie, qui souvent disposent de consultations spécifiques pour les jeunes consommateurs) qui peuvent accompagner dans cette démarche. Nous vous indiquons une adresse en fin de message, et, étant donné le très jeune âge auquel vous avez commencé à fumer, nous vous invitons à prendre contact avec eux afin d'être accompagnée dans votre réflexion et votre démarche.

Pour d'autres informations, ou tout simplement si vous souhaitez parler de tout cela de vive voix, vous pouvez joindre l'un de nos écoutants au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Bien cordialement.

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

CHRU Brest - Csapa Lamarage

2 bis avenue du Maréchal Foch
Hôpital Morvan
29206 BREST

Tél : 02 98 22 36 00
Site web : www.chu-brest.fr
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h00 et de 13h30 à 17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Jeunes de moins de 25 ans avec ou sans entourage : sur rendez-vous (prise de rendez-vous au 06 71 67 52 38 ou par courriel : secretariat.cjc@chu-brest.fr)
Substitution : Pour les usagers suivis : suivi et délivrance de Méthadone : le matin de 9h30 à 12h00

Voir la fiche détaillée