© Drogues Info Service - 14 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Cannabis , la déprime

Par Profil supprimé Postée le 23/10/2012 18:01

> Bonjour , je suis un jeune fumeur , et je n'arrive pas a décrocher, je suis en terminale, et j'ai commencer à fumer en 3eme/2de , au début c'était comme au début de tous, pour s'amuser, rigoler un coup, puis j'ai commencer à acheter pour moi tout seul , je me suis mis en suite a fumer seul, cela m'a alerté mais ne m'a jamais arrêté, puis le cercle infernal a commencer , les quantités augmentent par semaines, par jour, dès le matin jusqu'au soir juste avant de se coucher, j'ai commencer a décrocher les cours, puis les grandes vacances n'ont rien arrangée cet été, j'ai encore augmenter ma consommation, a fumer aux bang, pour être toujours plus déconnecté non plus par envie mais par besoin. S'ajoute a cela; les ennuis liés a ça, mes 'amis' ne l'été que pour la fume, et ils ne m'aident en rien , ils n'ont pas l'air de s'en rendre compte qu'on se pourrit le crâne..Et ses derniers temps j'ai commencer a diminuer , puis a ne fumer que le week-end mais mon humeur a prit un sacré coup, j'etais très mal dans ma peau ! Je sens que mon corps réclame cette merde ! J'ai repris il y a pas longtemps, et je stop, et je recommence.. Ces derniers temps je suis en déprime totale ; J'ai perdu mes plus proches amis et je ne semble même pas y être affecté, je m'en fou de tout, je pourrait me retrouver seul peu importe , plus rien ne compte a mes yeux, je n'ai plus aucune envie, limite envie de partir.. En ce qui concerne les cours, je m'efforce de suivre mais je n'ai plus aucune concentration et mes notes sont à la chute ! L'année du Bac ! J'ai l'impression que ma vie est pourrie, chose débile car je n'ai que 17ans..J'aimerais avoir des astuces pour franchir ce mauvais passage (j'ai jeter pour ce qui concerne la consommations , tabac , grinder , et même feuilles et briquets ! Nada ! Plus rien), il ne me reste plus qu'a surmonter la phase de 'manque' , mais je déprime de plus en plus chaque jour, Aidez moi !

Mise en ligne le 24/10/2012

Bonjour,

Nous entendons bien votre souffrance et nous allons tenter de vous éclairer sur les aides que vous pourrez trouver pour faire face à votre mal-être et à votre dépendance au cannabis.

Bien que la consommation de cannabis ait un impact psychoactif qui favorise la mise en place d'une dépendance celui-ci n'est pas le seul élément qui permette d'expliquer son installation . Celle-ci, souvent, prend place lorsque l'usager ne parvient pas à gérer une souffrance ou un mal-être. La dépendance offre l'illusion d'anesthésier ou d'éloigner des angoisses vécues. Vous dites d'ailleurs vous-même, fumer au bang pour être plus déconnecté.

Vous exprimez également ce mal-être lorsque vous dites que vous n’avez plus d’envie ou que vous dépréciez fortement votre vie.

Vous avez bien compris que la vision sombre que vous avez de votre vie ou de vous-même est démesurée, faussée, puisque comme vous le précisez, vous avez 17 ans et encore la possibilité de construire positivement votre vie.

Pour faire face à votre dépendance au cannabis, il existe bien entendu, des astuces et stratégies que vous pouvez trouver. Il s’agit de trouver des actions qui remplaceraient vos consommations et détourneraient vos pensées de l’envie de consommer. Des actions qui vous apporteraient un certain bien-être. Des activités culturelles, manuelles ou sportives par exemple.

Mais si votre mal-être persiste, il semble utile de trouver une aide extérieure pour apaiser les angoisses qui ont générées cette consommation excessive de cannabis. Vous pourrez trouver un soutien psychologique dans un Centre Médico-Psycho- Pédagogique (CMPP) qui propose des consultations gratuites auprès de psychologues. Plus directement pour un soutien face à votre dépendance, vous pouvez consulter psychologues ou éducateurs spécialisés dans un Point Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ) ou un Centre de Soins d’Accompagnement de Prévention et d’Addictologie (CSAPA). Ces structurent proposent également des consultations anonymes et gratuites.

Vous pourrez trouver des adresses dans la rubrique **"s'orienter"** de notre site.

Nos écoutants pourront également vous apporter un soutien et vous orienter. Nous sommes joignables 7j/7j de 08h à 02h au 0 800 23 13 13. L'appel est gratuit et anonyme depuis un poste fixe ou une cabine téléphonique.

Bien cordialement.