© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Consommant depuis l'âge de 14 ans, j'ai envie de changer de vie

Par Profil supprimé Postée le 22/02/2013 09:44

> Je suis agée de bientôt 19 ans et je fume du shit et du cannabis depuis bientôt 5 ans. Je suis en BTS oommerce international et je me demande si le cannabis et ma formation sont compatibles. Je fume principalement pour me détendre car je suis une véritable boule de nerf, je suis quotidiennement stressée par les cours et mes amis. Je ne sais plus quoi faire car je n'ai pas d'autre moyen pour me détendre. Or, si j’arrêterais de fumer, je sais que j'économiserais beaucoup mais je perdrais le seul qui pour moi compte réellement. Aidez moi svp !!

Mise en ligne le 25/02/2013

Bonjour,

Votre souhait d'arrêter le cannabis paraît ambivalent, vous semblez très partagée et les deux éléments que vous mettez en avant, l'un qui vous encouragerait à arrêter, l'autre qui vous retiendrait de le faire, touchent à des sphères bien différentes.

Cela semble difficile pour vous d'évaluer ce qui serait le plus important entre faire des économies et trouver un moyen de vous détendre. La question ne devrait d'ailleurs peut-être pas se poser comme ça. Il est effectivement important à la fois que vous puissiez prendre en charge votre nervosité, tout en pouvant mener à bien vos études, votre vie sociale, et sans vous mettre en difficulté financièrement.

Il n'est pas toujours évident de faire face à son stress, sa nervosité, néanmoins il existe bien d'autres moyens d'y répondre que le cannabis. Il s'agirait peut-être dans un premier temps d'identifier ce qui cause cet état de stress qui vous gêne tant puis de tenter via divers moyens que vous auriez à expérimenter par vous-même afin d'agir dessus. Certains trouvent de la détente grâce à la pratique d'un sport, d'une activité artisitique, des séances de relaxation...

Peut-être pourriez vous prendre contact avec une "Consultation jeunes consommateurs" pour faire un point sur vos consommations mais également sur vos motivations à arrêter, vos craintes, les moyens de remédier à votre nervosité.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées d'un lieu consultation spécialisé, vous y serez reçue par des professionnels spécialisés sur tout ce qui est relatif aux addictions. Cette équipe pourra vous aider à faire le point et vous accompagner selon vos souhaits. Ces consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Vous avez également la possibilité de nous joindre au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, 7/7, de 8h à 2h) si vous souhaitez discutez plus avant des difficultés ou des doutes auxquels vous vous confrontez.

Cordialement.

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

Groupe Pascal

28 bis rue Aupick
59820 GRAVELINES

Tél : 03 28 51 83 83
Site web : fr-fr.facebook.com/GroupePascal/
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h, à l'exception du mardi matin. Rendez-vous possible après 17h selon les cas.

Voir la fiche détaillée