

Vos questions / nos réponses

## suis-je dépendant?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 17/05/2013 13:17

Bonjour, j'ai commencer a fumer il y a maintenant 2 ans, ma consommation a augmenté petit a petit. Aujourd'hui, je n'arrive pas a ne pas fumer si j'ai tout ce qu'il faut pour rouler, mais si pendant 3 semaines je n'achète rien, je ne ressens aucun manque, aucune envie de fumer, même pas de clopes. selon vous, suis-je dépendant et que faire pour essayer de me contrôler quand je peux rouler?

---

**Mise en ligne le 18/05/2013**

Bonjour,

La question que vous évoquez ici est celle de la dépendance. C'est une question complexe car la dépendance peut se caractériser par des critères d'ordre "physique" mais aussi d'ordre psychique ou psychologique. Même si certains gros consommateurs peuvent rapporter des symptômes s'apparentant à un syndrome de manque, le cannabis n'entraîne généralement pas de dépendance physique.

En revanche, il peut entraîner une dépendance psychologique. Vous décrivez bien que votre consommation a évolué vers un usage plus régulier et de manière plus importante depuis maintenant 2 ans. Vous vous apercevez donc qu'il y a bien un phénomène de tolérance qui s'installe (le fait "d'augmenter" votre consommation) mais aussi d'accoutumance psychique. Ces éléments ( fréquence des consommations, augmentation de la consommation, phénomène de tolérance ...) sont des indicateurs. En ce sens, on peut parler là d'un usage à risque pouvant vous mener vers une dépendance.

Même si aujourd'hui, vous ne ressentez pas d'effets indésirables à l'arrêt de vos consommations (nervosité, anxiété, impulsivité, insomnie par exemple), cela ne veut pas dire que vous ne pourriez pas les ressentir une prochaine fois ...

Quant à votre dernière question, il est difficile de vous donner la conduite à tenir, si vous avez du cannabis à portée de main ... . La tentation est alors grande d'en consommer et il est souvent difficile pour les usagers de "contrôler" ou gérer leur consommation. Dans ce cas- là, le meilleur moyen de ne pas en consommer est de ne pas s'en procurer.

Il serait intéressant de vous questionner sur ce changement de "rythme" dans votre consommation. Ce n'est probablement pas pour rien que vous avez ressenti l'envie ou le besoin de fumer depuis 2 ans. Si vous souhaitez aborder ces questions, vous pouvez vous rendre à une Consultation Jeunes Consommateurs" (CJC). Il s'agit de consultations gratuites et anonymes proposées aux jeunes consommateurs de cannabis. Le plus souvent, elles sont animées par une équipe de professionnels (éducateurs, médecins, psychologue) et vous pouvez les rencontrer sans crainte d'être jugé ou que vos échanges ne soient rapportés à un tiers. Nous vous mettons à cette intention une adresse en fin de message. Vous pouvez également joindre l'un de nos écoutant au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe de 8h à 2h, 7j/7) pour aborder ces questions ensemble.

Cordialement.

---

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

---

### **[CSAPA Point Virgule](#)**

74 cours de la Libération  
**38100 GRENOBLE**

**Tél :** 04 76 17 21 21

**Site web :** [www.codase.org/csapa/](http://www.codase.org/csapa/)

**Secrétariat :** Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30 ; jeudi de de 14h à 18h30 ; vendredi de 9h à 12h (possibilité de laisser un message sur le répondeur afin d'être rappelé)

**Accueil du public :** Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h ; jeudi de 9h à 10h30 et de 14h à 18h30 ; vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h ; jeudi de 9h à 10h30 et de 14h à 18h30 ; vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h et possibilité sur Voiron également (nécessite un déplacement)

[Voir la fiche détaillée](#)