

Vos questions / nos réponses

# Gérer sa consommation de cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 14/12/2013 17:05

Bonjour

J'ai 18ans et je m'adresse a vous car je suis un consommateur regulier. Je fume depuis 3ans maintenant et je me demandais si le fait de stopper sa consommation journaliere pour seulement fumer les samedis soirs pouvait amener a sortir de cette dépendance tant que j'arrive a gerer ma consommation.

Merci d'avance de votre reponse

---

**Mise en ligne le 17/12/2013**

Bonjour,

Vous fumez quotidiennement depuis quelques années et souhaitez diminuer cette consommation. Vous vous demandez si cette diminution vous permettrait de "sortir de la dépendance". Nous vous proposons dans la réponse qui suit quelques éléments d'informations sur la dépendance qui, nous l'espérons, vous aiderons dans votre réflexion.

Le fait de fumer tous les jours pendant un certain temps peut effectivement provoquer une dépendance. Pour le cannabis, il s'agit surtout d'une dépendance psychologique, à savoir que l'on a besoin des effets du produits pour se sentir bien, sinon on se sent énervé, irritable, anxieux... Lorsque l'on arrête ou que l'on diminue sa consommation, il faut alors un temps variable d'une personne à l'autre, pour se deshabituer du produit. Ce temps de sevrage peut être plus ou moins difficile suivant les personnes. Certains vont le traverser sans trop de désagrément ou d'inconfort, tandis que, pour d'autres, ce sera plus compliqué à gérer.

Si, comme vous semblez le penser, vous êtes dépendant au cannabis, il sera peut-être difficile de ne fumer que le weekend, car le fait de fumer le weekend vous mettra chaque fois en danger de reconsommer la semaine. Nous vous invitons, dans un premier temps, à réfléchir à cette dépendance, au lien qui vous unit à ce produit : pourquoi fumez-vous ? Qu'est-ce que cela vous apporte, en quoi est-ce que cela vous plaît - vous aide...? En effet, une consommation quotidienne peut s'installer par habitude, comme elle peut venir soulager un malaise, un mal-être. Réfléchir à tout cela est important lorsque l'on souhaite changer sa consommation de façon durable.

Il existe des lieux spécifiques pour les jeunes consommateurs, où l'on peut aller parler et faire le point sur sa consommation. Vous trouverez les adresses proches de chez vous [ici](#). N'hésitez pas à vous rapprocher de l'un de ces centres si besoin.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, vous pouvez nous appeler 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).

Cordialement.

---