© Drogues Info Service - 5 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

J'ai besoin de parler et d'aide

Par Profil supprimé Postée le 12/11/2017 02:07

> Bonsoir, donc voila j'ai 16 ans. Je vais rzconter ma petite histoire.
> Alors j'ai débuté la consommztion de cannabis il y a environ un an et demi. On etait un ptit groupe de potes qui n'avait jamais essaye ca sauf un qui fut le declencheur de tout. Alors depuis un an et demi. Je fume quotidiennement que ce soit le week end comme la semaine. La semaine cest le midi ou le soir voir les deux ou l on fum un deux trois quatre joints. Ensuite le week end on se rejoint laprem entre potes pour fumer trklou et discuter. Le probleme cest que je ne szis plus ou jen suis. J'ai l'impression que ma vie que ce soit avrc mes potes ou autre se resume sur le cannabis. Je narrive pas non plud a marreter ou me mettre a lidee quil faur que jarrete de peur que mes potes me lachent ou de ne plus etre du meme delire. En plus je suis en Premiere S et ca me bouffe de linterieur je le ressens interieurement szns me lzvouer. Je sais plus quoi faire aidez moi????

Mise en ligne le 14/11/2017

Bonjour,

Vous fumez du cannabis depuis un an et demi. Vous consommez surtout avec les copains en semaine et le week-end. Vous vous questionnez sur votre consommation et vous pensez à arrêter, mais vous craignez le rejet de votre groupe de potes ou de ne plus vous sentir "dans le même délire" qu'eux. Vous nous demandez de l'aide.

La consommation de cannabis est souvent initiée à l'adolescence avec des copains. L'influence du groupe peut en effet jouer dans les habitudes qui vont se mettre en place autour des joints. Même si cela est difficile pour vous, vous devez en effet essayer de réfléchir à travers vous-même et non pas à travers le regard des autres. C'est de cette façon que vous prendrez les meilleures décisions et que vous avancerez . Vos craintes sont légitimes mais sachez que si vos amis vous rejettent du groupe car vous ne fumez plus, c'est que leur amitié n'était pas sans failles. Dans ce cas, et si c'est vous qui ne vous sentez « plus dans le même délire », vous vous dirigerez peut-être naturellement vers d'autres personnes qui vous correspondront mieux dans votre nouvel état d'esprit. Dans tous les cas, il est fort probable qu'en exprimant à vos amis les raisons qui vous poussent à remettre en question votre consommation, ceux-ci les comprendront et vous soutiendront peut-être dans votre démarche, voire arrêteront également.

Il semble important que vous essayiez de penser à vous, à votre bien-être, à votre avenir. Faites-vous confiance, écoutez-vous. Si vous avez besoin d'aide dans votre réflexion ou dans votre démarche d'arrêt, sachez qu'il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) au sein de CSAPA (Centres de soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addiction). Les professionnels y exerçant (psychologues, éducateurs, ….) pourraient vous accueillir afin de vous apporter le soutien et les conseils dont vous avez besoin. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées d'une CJC proche de chez vous.

Pour toutes autres questions ou pour une écoute, n'hésitez pas à contacter nos écoutants soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit soir par Chat via notre site internet www.drogues-info-service.fr , tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

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

CSAPA du Centre Hospitalier des Pays de Morlaix

6 rue Louis Bodélio
Quartier de St Fiacre
29600 PLOURIN LES MORLAIX

Tél : 02 98 62 64 02
Site web : www.ch-morlaix.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h-17h00 (sans interruption), sauf jeudi à partir de 11h
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous, des jeunes de moins de 25 ans avec/sans entourage.
Autre : Le CSAPA comprend deux autres consultations de proximité à Landivisiau et Carhaix Plouguer, pour les personnes éloignées de Morlaix.

Voir la fiche détaillée