Vos questions / nos réponses

# Comment réussir à arrêter ma consommation de cannabis

Par Profil supprimé Postée le 26/12/2018 12:14

> Bonjour , cela vas faire 3 ans que je fume du cannabis , j'ai commencé à fume tout les jours' il y a 1 ans et demie et ma consommation n'a pas arrêté d'augmenter de janvier à juin je suis passé de 2 joints à entre 6 et 12 maintenant j'ai réussi à re diminuer à 2 par jours pourtant j'ai des symptômes que j'avais pas avant . J'ai plus envie de sortir , quand je fume et que je vais en cours je stress pourtant d'habitude ce n'est pas le cas , plus rien ne m'intéresse et au moment où je m'ennuie je fume , j'essaye depuis deux mois d'arrêter totalement et quand je suis en manque je veux rien faire c'est à dire que je ne vais pas en cours je reste chez moi à rien faire , est il possible que quelqu'un puisse me donner des conseils pour calmer l'envie de rien faire et le fait que je m'énerve pour rien nuit ma relation avec ma famille et mes amies
> Merci

---

**Mise en ligne le 31/12/2018**

Bonjour,

Vous nous dites avoir commencé la consommation de cannabis il y a 3 ans. Votre consommation a connu des variations importantes et vous avez constaté qu'elle avait une influence négative dans votre quotidien (repli sur soi, stress, perte d'intérêt). Actuellement vous tentez d'arrêter et faites état d'un mal-être qui persiste, d'une irritabilité avec vos proches et de difficultés à vous rendre en cours. Vous souhaiteriez être conseillé.

Tout d'abord, il pourrait être utile que vous arriviez à comprendre les raisons qui vous ont amenées à consommer du cannabis. Quelle a été pour vous la fonction de cette consommation, en dehors bien sûr du fait de l'expérimentation avec les collègues et de son aspect festif..

Vous témoignez d'une perte importante de désir et d'investissement dans la scolarité mais aussi dans les relations puisque vous avez tendance à vous renfermer et vous isoler. Il peut être difficile de faire la part entre ce qui relève de la démotivation liée aux effets dépresseurs du produit et l'expression d'un mal-être. La perte de désir et d'intérêt sont aussi les signes les plus fréquents d'un mal-être. Finalement, peut-être votre consommation vous a t'elle donné l'illusion d'aller mieux dans un premier temps, mais peut être a t'elle également contribué dans un second temps à amplifier un sentiment de malaise déjà présent.

Une dépendance, la plupart du temps, s'installe pour des raisons qui sont propres à chacun. La consommation permet parfois de trouver le moyen d'apaiser une souffrance (parfois inconsciente) et d'obtenir un certain réconfort. Le fait de consommer du cannabis peut s'apparenter à trouver une « béquille » permettant de se sentir mieux, mais à terme cela ne change en rien le fond des difficultés.

Il pourrait donc être souhaitable non pas d'interroger seulement les effets d'un sevrage ou d'une consommation mais aussi d'interroger ce qui se trame derrière cette consommation.

C'est pourquoi, nous vous suggérons de parler de cela avec vos proches pour que vous ne vous sentiez pas isolé, qu'ils sachent ce que vous traversez actuellement pour vous apporter leur soutien.

D'autre part, il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) pour les 12-25 ans. Ces consultations sont confidentielles et gratuites, les professionnels qui y interviennent sont formés et spécialisés dans les problématiques de dépendances. Travailleurs sociaux, médecin addictologue, psychologue sont là pour accueillir, écouter et conseiller toute personne désirant se faire aider dans la gestion ou l'arrêt d'une consommation. L'accueil y est bienveillant et non jugeant.

Nous vous transmettons en bas de page des liens vous permettant de trouver une CJC près de chez vous et des explications sur leur fonctionnement.

Enfin sachez aussi, que vous pouvez échanger par téléphone avec nos écoutants au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h ainsi que par chat via notre site internet, 7 jours sur 7 de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

**En savoir plus :**

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Se faire aider

**Autres liens :**

- Arrêter, comment faire?