© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Vos questions / nos réponses

1 joint par jour

Par Profil supprimé Postée le 04/04/2019 20:27

> Bonjour,
> Je me présente, j'ai 22 ans, j'ai commencé à fumer du cannabis quand j'avais 21 ans, avec des copains en soirée. Je n'ai fumé que 3 fois en l'espace de 6 mois, sans ressentir aucun effet de dépendance ou de manque. Un jour, rupture extrêmement douloureuse avec mon ex-copine, mélangé à une dépression aiguë et des circonstances ne jouant absolument pas en ma faveur, je me suis plongé dans la consommation de cannabis.
> Pendant plusieurs mois, pour oublier, ne plus rien ressentir, je fumais 1 joint/jour relativement bien dosé. Aujourd'hui, je vais mieux, j'ai baissé la quantité que je met mais je fume toujours 1 joint/jour... Quels sont mes risques ? Sont ils élevés ? J'ai peur.
> Merci

Mise en ligne le 05/04/2019

Bonjour,

Vous évoquez une consommation régulière et nous saluons votre prise de conscience des risques associés.

Dans la description de votre situation il semble que vous ayez bien analysé l'évolution de votre consommation depuis celle que nous pourrions qualifier "d'expérimentale et récréative" avec les copains à celle devenue régulière en réponse à un mal-être consécutif à une rupture suivie d'une dépression.

Aujourd'hui vous dites aller mieux et mieux gérer cette consommation mais nous comprenons une inquiétude quant aux conséquences de la consommation d'un joint par jour. Nous vous rejoignons sur le fait qu'il n'y a pas de consommation sans risques, ceux-ci peuvent être sur plusieurs niveaux, sur la santé physique, la mémoire et la concentration, sur la question de la sécurité routière ou encore du dépistage. Nous vous joignons un lien ci-dessous issu du "dico des drogues" de notre site sur lequel vous pourrez prendre connaissance de la rubrique "risques et complications" qui vous apportera des éléments de réponse, à noter bien sûr que cette liste n'est pas exhaustive et de la même façon on parle bien de risques, chaque individu ensuite, en fonction de son état général de santé physique et psychique, de son métabolisme, s'expose différemment. C'est pour cela que nous ne pouvons vous répondre précisément à la question de vos risques personnels.

A la rubrique "dépistage", vous pourrez trouver les informations vous concernant sachant que vous êtes considéré comme un fumeur régulier. Par ailleurs, sur la question de la législation, le cannabis est classé comme produit stupéfiant par conséquent interdit par la loi.

Vous n'indiquez pas ce que vous souhaitez faire de cette consommation, vous en libérer totalement ou mieux la gérer encore, aussi il nous paraît important de vous informer qu'il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) dans lesquelles des professionnels spécialisés pourraient vous aider à faire le point, avec qui vous pourriez évoquer vos questionnements et vos peurs. Il existe des CJC dans tous les départements, ne disposant d'aucune indication nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous permettra d'effectuer votre propre recherche.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme au 0800 23 13 13 (appel gratuit) ou par chat via notre site.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- information sur les CJC