© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Baisser ma consommation

Par Profil supprimé Postée le 20/01/2020 20:13

Bonjour,

Je suis étudiant en 3eme année de droit et j'ai 21 ans, cet été je suis partit à los angeles pendant plusieurs semaines et j'ai vraiment decouvert la weed là bas avant j'en fumais 1fois tous les 4 mois grand maximum. Depuis ce mois de juillet 2019 a aujourd'hui fevrier 2020 ma consommation n'a pas cessée d'augmenter je dois etre a environ 1.5g- 2g/ jours sans exception. J'ai conscience de l'importance de ma consommation mais celle ci s'avere tres positive encore aujourd'hui dans les effets, que de la joie de la relaxation et une introspection aproffondie a chaque fois, je n'ai jamais fais aucun bad ni aucune parano, rien que des trips parfait pour ainsi dire.
Mais ces etats de "defonce" parfaite font que je ne gere plus vraiment ma consommation et que bien que j'arrive a travailler mes cours je sens bien que la weed prend bien trop de place aujourd'hui.
Pour etre tres clair je ne souhaite pas arreter car cela m'apporte beaucoup de bien etre au quotidien mais je souhaite laisser moins de place a se plaisir pour qu'il en reste un et n'englobe pas tous les autres. J'aimerais donc savoir s'il existait un moyen de determiner quelle quantité prendre pour ne pas impacter trop fortement ma sante et eviter le risque d'une dependance trop forte.

Tres respectueusement

Mise en ligne le 23/01/2020

Bonjour,

Bien que comprenant votre demande, il nous sera difficile de déterminer comme vous le souhaiteriez une sorte de « posologie » pour une consommation à moindre risque. Même si dans les éléments qui caractérisent un usage problématique les quantités et les fréquences de consommation sont à prendre en considération, cela ne suffit pas pour déterminer une dépendance. La fonction que revêt le produit, les contextes dans lesquels il est utilisé, les impacts directs mais aussi « collatéraux » des consommations…, sont autant de facteurs à prendre en compte. Il n’y a donc pas de « seuil » en dessous duquel on peut s’assurer de ne pas être dépendant et inversement.

Dans la description que vous nous livrez de l’évolution de vos usages ces derniers mois, notre attention se porte particulièrement sur le fait qu’ils n’ont cessés d’augmenter et qu’ils prennent trop de place selon vous. Par ailleurs, si votre bien-être s’est mis à dépendre des effets de ce produit, en effet la question se pose d’un glissement possible vers un risque d’addiction comme nous l’évoquions plus haut. Dès lors qu’il y a besoin d’une substance psychoactive pour éprouver de la joie, de la détente, de l’oubli ou quoi que ce soit d’autre et que ces états sont rendus impossibles sans les effets du produit, il y a lieu, comme vous le faites visiblement de se questionner.

Pour vous aider à poursuivre ces réflexions, instaurer vos propres limites, reprendre la main sur vos consommations avant qu’elles ne risquent de prendre le pas sur vos études, votre vie sociale, vos loisirs…, peut-être pourriez-vous vous donner l’occasion d’en discuter de manière plus approfondie avec un professionnel. Si vous le souhaitez, vous auriez accès à un cadre de consultation dédié aux jeunes jusqu’à 25 ans, les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs), où vous seriez reçu pour faire le point et conseillé, guidé, dans votre projet de revoir vos consommations à la baisse.

Nous vous joignons ci-dessous les coordonnées des deux centres d’addictologie de votre ville qui proposent ce type d’accueil ainsi qu’un lien vers un article qui présente ces dispositifs pour que vous puissiez en prendre connaissance. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et non payantes.

N’hésitez pas bien sûr à revenir vers nous si besoin. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de vos études et de vos démarches.

Bien à vous.

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

Csapa 37 Tours-Centre

26, rue de Richelieu
37000 TOURS

Tél : 02 47 47 91 91
Site web : www.chu-tours.fr/
Accueil du public : Lundi au vendredi de 10h à 16h30
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi. Consultations à la maison des adolescents sur demande.
Substitution : Délivrance des traitements de substitution pour les patients suivis.
Service mobile : le lundi et vendredi de 9h à 17h.

Secrétariat : Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 et le jeudi de 13h à 16h30

Voir la fiche détaillée

CSAPA 37 Tours-Nord

112 avenue Maginot
37000 TOURS

Tél : 02 34 37 89 81
Site web : www.chu-tours.fr/csapa-37-centre-la-rotonde.html
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 10h à 17h
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 10h à 17h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- "Les CJC"