© Drogues Info Service - 2 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Cannabis / adolescent

Par Profil supprimé Postée le 23/01/2020 20:24

> Bonjour j’ai 15 ans et depuis 1 an je fume du cannabis environ tout les jours je pense que je ne sais plus m’en passer que dois je faire ? En parler à mes parents ? Un professeur ?

Mise en ligne le 28/01/2020

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à nous excuser du délai de réponse supérieur à notre engagement de vous apporter un retour dans les 48 heures.

Vous nous contactez par rapport à votre consommation quotidienne de cannabis que vous ne parvenez plus à contrôler; et vous vous demandez vers qui vous tourner pour trouver de l'aide.

Nous tenons à souligner qu'il s'agit là d'une très bonne initiative que celle d'envisager d'en parler à des proches, notamment vos parents ou un professeur en qui vous avez confiance. Nous vous encourageons à solliciter leur soutien, si vous vous sentez en mesure de le faire. En effet, verbaliser ses difficultés est une preuve de courage et de maturité. Vous pouvez également contacter l'infirmière de votre établissement scolaire, elle pourra vous aider à aborder les choses avec vos parents. Si cette interlocutrice ne vous semble pas être une personne de confiance, rien ne vous oblige cependant à vous rapprocher d'elle.

Il existe des espaces spécialement dédiés aux jeunes (et à leurs parents), pour faire le point sur ses consommations, demander des informations, et trouver du soutien. Il s'agit des Consultations Jeunes Consommateurs, un espace gratuit et confidentiel, où vous pourrez être reçu seul ou accompagné de vos parents, selon votre choix. Des professionnels bien formés à l'addictologie et aux problématiques de l'adolescence pourront vous conseiller et vous épauler. Il en existe un peu partout en France, vous pourrez trouver l'adresse la plus proche de chez vous en bas de la page consacrée aux CJC, que nous vous mettons en complément de réponse.

Il est vrai que le cannabis, consommé régulièrement et à votre âge, peut entraîner certains risques (perte de motivation, isolement, difficultés de concentration, anxiété, fatigue...). Ces effets sont généralement résolutifs après l'arrêt - c'est-à-dire qu'ils disparaissent, ou que l'on peut trouver des outils pour les atténuer. L'arrêt du

cannabis en lui-même peut se révéler difficile, puisque cela peut occasionner ce que l'on appelle un "syndrome de sevrage" qui peut durer 1 à 4 semaines, et qui se manifeste par des troubles du sommeil, de l'humeur, ou de l'appétit. Néanmoins, avec l'aide nécessaire, vous pourrez surmonter ces effets inconfortables et rapidement regagner un mieux être.

Nous savons qu'une consommation de cannabis qui s'ancre dans le quotidien, en particulier à votre âge, est souvent révélatrice d'un mal-être. L'adolescence est une période difficile, que le cannabis peut éventuellement permettre d'apaiser, ou de rendre moins anxiogène. Nous vous conseillons de réfléchir à ce qui aurait pu justifier la place qu'a le cannabis actuellement, dans votre vie (besoin de se détendre, d'éteindre les émotions, d'avoir un coup de pouce pour être soi-même avec les copain-e-s...). Il existe tout autant de "fonction" au cannabis que de personnes qui en consomment. Peut-être s'est-elle aussi installée sans que vous en ayez vraiment conscience. Sachez que rien n'est indicible, et que vous pourrez en parler avec les professionnels de la CJC qui seront à votre écoute avec bienveillance et attention.

Nous restons à votre disposition pour tout complément d'information, ou bien pour échanger autour de vos interrogations: par le biais de ces Questions/Réponses, par téléphone au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h, ou encore par tchat entre 14h et minuit (tous les jours sans exception).

Prenez soin de vous,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- CJC