© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Je n'arrive pas à arrêter le cannabis

Par Profil supprimé Postée le 16/05/2020 19:42

> Bonsoir à tous, j'ai 15 ans je suis une fille j'ai commencer le cannabis il y a 2 ans suite à des traumatismes, c'est la seule façon que j'ai trouvé pour les oublier, puisque j'ai beaucoup de mal à parler même à mon psy et me confier je me réfugie la dedans, mes parents l'ont découvert fin ont trouvé des pochons vides ainsi que du tabac et j'ai donc avoué, mais je leur est aussi dis que c'est impossible pour moi d'arrêter du jour au lendemain (chose que j'ai déjà essayé de faire mais ça n'a donné aucun résultat à part une augmentation de ma dépression diagnostiquée par mon psy ainsi que de nouveaux troubles de l'humeur, mes parents ont eu l'idée de m'envoyer en cure, chose que j'ai totalement refusé, je ne sais pas quoi faire. Merci de votre aide

---

Mise en ligne le 20/05/2020

Bonjour,

Il est très positif que vous nous contactiez pour essayer de trouver de l'aide, c'est un premier pas très important.

Beaucoup de personnes qui ont subi des traumatismes se tournent vers la consommation de produits comme le cannabis pour tenter de s'apaiser face à un mal-être qu'elles ressentent. C'est déjà très important que vous ayez pu repérer chez vous quelle fonction cette consommation pouvait avoir.

Il est donc parfois plus compliqué d'arrêter la consommation d'un produit qui a une fonction en rapport avec un mal-être qu'une consommation qui n'est que "simplement festive".

L'arrêt du cannabis peut en effet durant quelques semaines faire ressurgir de manière plus importante des émotions qui étaient jusque là "étouffées" par le produit.

Une diminution ou un arrêt peut se faire par étape, mais il nous semble important dans votre situation, et avec les choses compliquées que vous évoquez avoir traversées, que vous puissiez bénéficier d'une aide extérieure spécialisée.

Il existe des lieux tout à fait adaptés pour vous accompagner tant sur le plan psychologique et émotionnel que sur des conseils plus stratégiques pour réussir à mieux gérer ou arrêter vos consommations.

Ces lieux se nomment Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) et proposent des rendez-vous dans un cadre confidentiel et gratuit, sans juger la personne.

Les professionnels qui y travaillent sont en général médecin addictologue, psychologue, infirmier... Ils connaissent bien le lien entre évènements de vie difficiles et consommation de cannabis.

Nous vous mettons des coordonnées de CJC près du secteur géographique que vous nous avez indiqué.

Cela peut être une proposition que vous pouvez faire à vos parents, en alternative à la démarche de cure hospitalière dont vous ne voulez pas.

Enfin, pour information, il existe des accompagnements thérapeutiques dont nous avons des retours positifs pour les personnes ayant traversé des traumatismes.

Ce type d'accompagnement se nomme EMDR, il est basé sur des mouvements oculaires et le fait de devoir parler pendant la séance n'est pas forcément nécessaire.

Si vous le souhaitez, vous pouvez vous renseigner sue cette approche thérapeutique qui a fait ses preuves et en parler à vos parents.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants pour échanger davantage de vos difficultés et des aides possibles.

Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 8H à minuit.

Encore une fois, nous valorisons votre capacité à demander de l'aide pour trouver des solutions, c'est une première étape que vous venez de franchir.

Avec tous nos encouragements pour poursuivre vos démarches et trouver l'écoute et le soutien dont vous avez besoin,

Bien cordialement.

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

---

Centre Edison-Consultation Jeunes Consommateurs

27, rue de la vieille porte
57100 THIONVILLE

Tél : 03 87 66 41 50
Site web : www.centre-edison.fr
Secrétariat : Lundi 13h30 à 17h30, mardi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 jusqu'à 17h le vendredi.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC), une aide aux jeunes et à leur entourage