© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Cannabis

Par Profil supprimé Postée le 22/05/2020 13:52

> Bonjour ! J'ai arrétté le cannabis il y a un mois, et la cigarette aussi. Mais j'ai repris il y a quelque jours deux, trois par jour. Je me remotive et me relance dans un arret sûre et définitif dès aujourdhui pour mes 25ans ! J'ai fumé jusqu'a 10 joint par jour depuis presque 10 ans. (au début,2/3 par jour, puis lycée 7/8 et bts aussi) Et voila, j'étais insouciante complément immortelle dans mon esprit, je suis jeune et il y a les soirée les amis les gens autour je me rendais pas compte des risques..... En faite, la réalité est que je suis extremement angoissé à l'heure actuelle, j'ai peur de/d'avoir contracter une maladie du fait d'avoir fumé... je vais aller faire des radios dés que j'ai une mutuelle mais j'ai tellement tellement peur ça m'empeche de vivre enfaite..... je me dit que meme si j'arrete j'ai fumé pendant 10 ans donc j'ai 5,7 pourcent de risque d'attraper un cancer vers mes 30/35/40ans et c'est irréversible meme si j'arrete.. C'est vraiment vraiment vraiment insupportable à vivre je n'ai plus de motivation et j'atttend le jour bientot ou l'on m'annoncera que j'ai un probleme grave pour continuer à pleurer ... Voila, commentaire déprimée, fille déprimée, il faudrais sans doute que je me fasse aider ? Psycologue ?? Mercii

---

Mise en ligne le 25/05/2020

Bonjour,

Des angoisses liées à votre consommation passée de cannabis sont très pesantes dans votre quotidien. Vous êtes inquiète pour votre santé, et nous imaginons très bien que cette situation puisse être plus que pénible à vivre.

Pour vous aider à vous rassurer et vous motiver, nous tenons tout d'abord à saluer votre démarche d'arrêt et vous préciser que l'arrêt du cannabis est toujours bénéfique, à n'importe quel moment de la consommation.

En poursuivant ce sevrage, vous réduirez déjà les risques de développer un cancer ou une maladie cardio vasculaire. En plus de celà, vous avez déjà réussi à tenir 1 mois. Vous êtes donc sur la bonne voie même si vous avez pu reprendre un peu très récemment.

Les seules complications liées à une consommation de cannabis précoce qui peuvent être irréversibles sont des troubles de la mémoire et de la concentration. Nous attirons votre attention sur le fait que ni notre

mémoire ni notre concentration ne sont infaillibles, et qu'il ne faudrait pas non plus que vous rattachiez tout écart de ce type à votre consommation passée.

Faire un bilan médical est effectivement une bonne idée et vous permettrait eventuellement d'avoir des éléments concrets sur lesquels vous appuyer pour vous rassurer.

Aussi, le sevrage du cannabis en lui même agit sur l'angoisse. Il est donc possible que la période sensible que vous traversez accentue les inquiétudes qui étaient déjà présentes auparavant.

Pour vous aider à prendre du recul, nous vous invitons à trouver le plus de moyens de relaxation possible. Pratiquer des activités qui vous font du bien, particulièrement des activités sportives, vous aidera à retrouver le gout du présent.

Les risques sont présents partout, ils font partie de la vie mais ne doivent pas vous freiner à vivre de façon épanouïe.D'autre part si même les chiffres que vous avez avancés étaient exacts,ce que nous ne savons pas, il nous semble que vous vous focalisez sur le verre à 5% vide .

Si vos angoisses persistent, rencontrer un psychologue peut effectivement fonctionner pour vous aider à gérer cette inquiétude et à vous apaiser.

Si vous souhaitez discuter de cette situation, vous pouvez aussi nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 tous les jours de 08h à 02h, ou par tchat de 08h à 00h.

Nous nous permettons en plus de vous souhaiter de continuer à avancer dans ces démarches que vous avez bien entamées, de vous souhaiter un bon anniversaire.

Bien cordialement