© Drogues Info Service - 14 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Jess en détresse

Par Profil supprimé Postée le 22/12/2020 05:11

> J'ai 16 ans et je sais pas trop a qui parlé de tous sa evidament je ne peut pas en parler a ma famille ..... Je voudrais arrêter mais je ne sais pas comment my prendre je fume pendant les périodes scolair a peut pres 3 joint par jour (le matin le plus souvent)le week-end je ne fume rien et pendant les vacances tout les 3 jour comment puis je my prendre ?

Mise en ligne le 24/12/2020

Bonjour,

Le cannabis est un produit qu'il est possible d'arrêter seul sans courir le moindre danger. Cela peut toutefois se révéler éprouvant pour certains consommateurs chez lesquels des manifestations plus ou moins pénibles et supportables vont être ressenties telles que de l'irritabilité, de l'angoisse, des troubles du sommeil ou de l'appétit, de la déprime...

Nous ne savons pas si vous avez déjà tenté d'arrêter ni si vous vous êtes confrontée à de quelconques difficultés pour y parvenir. Ces symptômes, lorsqu'ils ne sont que strictement liés à l'arrêt, s'estompent progressivement jusqu'à disparaître mais il faut pouvoir les supporter.

Il se trouve que le même type de désagréments peut aussi s'expliquer par d'autres éléments liés à chacun comme un malêtre, une souffrance intérieure, des difficultés personnelles et, dans ce cas, il devient moins évident de faire la part des choses entre ce qui provient ou non de l'arrêt des consommations. L'usage de cannabis peut d'ailleurs avoir servi à masquer certaines difficultés qui refont surface d'autant plus péniblement quand on cesse de consommer.

Nous concevons que vous trouviez compliqué de vous confier à votre famille, vous pourriez en revanche vous rapprocher d'une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) et y bénéficier de l'aide et des conseils que vous semblez chercher. Ces consultations sont ouvertes aux mineurs et aux jeunes jusqu'à 25 ans, on y est reçu de manière individuelle, confidentielle et non payante. Vous trouverez en bas de page un article qui présente ce dispositif et permet de trouver la CJC la plus proche de chez soi. Pas besoin d'une autorisation parentale ou d'un courrier du médecin pour s'y présenter.

Nous restons bien entendu disponibles pour nous entretenir plus précisément avec vous si vous le souhaitez. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Les CJC"