© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Estime de soi

Par Profil supprimé Postée le 17/01/2021 02:51

> Bonjour c'est la première fois où j'écris dans un forum bon je voudrais avoir des avis et des conseils à propos de ce que je vais dire jai 22 ans bientôt 23 et je suis quelqu'un de timide et peu confiant avec les filles et mes potes et je sens que mes amis séloigne de moi petit à petit; et c'était surtout quand j'ai commencé à fumais le cannabis pour la première fois que mon comportement a changer et j'ai vu que quand je fumais du hashish (cannabis) je me sens angoissée mal à l'aise et stressé comme pas possible et je sens la fatigue je sais pas si à rapport avec la confiance en soi ou pas et aussi quand jadresse la parole à qui que ce soi j'ai beaucoup d'idées qui me viennent à la tête par example : ah j'aurais pas dire ça ou le mec se fous de ma gueule c comme une sorte de paranoïa je crois et c'est pas agréable et aussi la nuit je commence à me poser des questions sur moi de me douter de moi et à penser au gens et aux et aux idées qui ont sur moi Sinon si vous avez des conseils ou des astuces à me donner je Vous serais très reconnaissant Ps: ça a commencé dès l'âge de l'adolescence vers 17 ans

---

Mise en ligne le 19/01/2021

Bonjour,

Vous n’avez pas posé votre question dans nos forums mais dans le cadre de notre section « vos questions/nos réponses ». Vous trouverez en fin de réponse un lien si vous souhaitez publier votre texte dans nos forums pour pouvoir échanger avec d’autres internautes.

Nous ne savons pas ce qui fait que vous avez commencé vos consommations de cannabis. Les effets recherchés dans ce produit sont souvent une sensation d’euphorie ou de détente.

Néanmoins, c’est un produit qui est classé dans la famille des « perturbateurs du système nerveux central ». Cela signifie que d’une personne à l’autre les effets ressentis peuvent se montrer très différents, cela peut aller de l’euphorie recherchée à diverses modifications de perception. Un certain mal-être plus ou moins important peut aussi apparaitre.

De plus, chez un même consommateur, en fonction des périodes, les effets peuvent aussi varier, et ce que l’on soit consommateur occasionnel ou régulier.

Nous ne pouvons assurer que c’est le cannabis qui provoque votre mal-être, mais il peut être intéressant que vous puissiez réfléchir au lien possible.

La question de l’estime de soi est importante, d’autant plus durant l’adolescence. Nous comprenons que cela puisse vous préoccuper.

Si vous le souhaitez, vous pouvez contacter un service nommé Fil Santé Jeunes, où il est possible d’aborder ces questions avec d’autres jeunes ou avec des professionnels (psychologues, psychiatres…). Nous vous indiquons le lien vers leur site internet également en fin de réponse. Ce service possède aussi une ligne téléphonique mais nous ignorons si l’appel est gratuit à partir du Maroc.

Notre service est également joignable par tchat via notre site drogue info service.

Avec tous nos encouragements à demander de l’aide pour pouvoir cheminer.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Fil Santé Jeunes