© Drogues Info Service - 17 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Addiction au cannabis pesante

Par Profil supprimé Posté le 30/08/2022 à 21h21

Bonjour,
je suis mineur, et addict au cannabis. J'ai commencé à 14 ans par fumer avec une ex petite-copine, en étant fumeur de cigarettes depuis peu, puis lorsqu'on me le proposait. Suite à une rupture compliquée, je me suis enfermé dedans pour de bon. Je fumais environ 5-6 joints par jour, c'est à dire dès mon réveil jusqu'au soir. Etant déscolarisé, mes journées étaient centrées autour de ce que j'allais fumer, d'autant plus que mon entourage est principalement composé de personnes addictes. Je me suis rapidement forgé une image de celui avec lequel on fume des joints et on fait des soirées. Au fil de mes mois de dépendance, le cannabis a aggravé ma dépression, ainsi que mon anxiété. J'ai aussi des pertes de mémoire fréquentes depuis que je fume quotidiennement.
J'ai cependant rencontré une fille il y a quelques mois, qui m'a fait ouvrir les yeux sur ma consommation et mon mode de vie. C'est d'ailleurs elle qui m'a incité à écrire ce message, afin que je puisse trouver l'aide necéssaire.
En plus de mon addiction, je suis passé par un long épisode dépréssif, et avant de fumer, je me scarifiais. J'ai encore des pensées suicidaires, et c'est ce qui m'a fait tomber dans l'addiction, d'autant plus que j'ai passé la plupart de mon temps seul.
Le temps où ma copine était là, j'ai réussi à faire des pauses et à diminuer ma consommation. Mais maintenant qu'elle est partie pour ses études, je replonge, comment faire?

2 réponses

Pepite - 31/08/2022 à 09h21

Bonjour Babaorum1777,

Bienvenue sur ce forum.

Est-ce vous qui avez écrit ce récit ? Ou un tiers ?

Vous rejettez votre être, votre corps par la scarification, votre âme avec le cannabis alors que ce sont les blessures ou les coups subis si vous préférez qui ont besoin d'être traitées, pas l'humain extraordinaire que vous êtes.

Comprenez que le ou les malheurs rencontrés ne déterminent pas notre destination. C'est la réponse apportée à la trajectoire qui vous permet de triompher de l'épreuve.
Pour cela, on a besoin de reconnaître ses blessures, les émotions déclenchées et les sentiments enfouis qui sont en quelque sorte un premier "nettoyage" de ce qui vous a touché.

Quoiqu'il en soit, acceptez votre vulnérabilité et gardez confiance en vous car vous avez les ressources de surmonter cette dépendance qui un jour vous fera sourire.
Gardez à l'esprit que nous sommes des êtres sensibles, évolutifs, en développement.

Par ailleurs, cette amoureuse est une bouée pour vous et on ne peut que vous encourager à poursuivre cet élan du coeur. Pour autant pour apprendre à nager, vous avez besoin de prendre des cours avec des professionnels et de le faire seul tout en bénéficiant de l'amour qu'elle vous porte.

En attendant, je vous invite à contacter la ligne d'écoute au 0800 23 13 13 et de voir avec eux pour prendre rendez-vous dans un CSAPA de proximité ou une structure dédiée type cannabus ou autre.

Votre médecin traitant vous accompagnera dans votre démarche. En avez-vous un ? Ce serait bien d'en consulter un rapidement.

Enfin si vous vous sentez envahi par un mal-être, appelez le service d'urgence psychiatrique de l'hôpital de proximité.

Prenez soin de vous, trouver les ressources durables qui vous sculptent durablement le cerveau et le corps en ayant des activités qui vous plaisent.

Bien à vous,

Pépite

Moderateur - 31/08/2022 à 09h47

Bonjour Babaorhum1777,

Bienvenue dans ce forum. Merci d'avoir osé écrire, bravo à votre copine de vous y avoir incité.

Ce que je comprends de votre situation c'est que vous souffrez de troubles anxieux, êtes sujet à la dépression et que le cannabis a dû contribuer à vous soulager. Mais aussi il contribue à accroître votre anxiété. Pour la dépression je ne sais pas. Le cannabis n'a pas la réputation d'être "dépressiogène" mais il peut vous mettre dans une situation de démotivation et d'échec qui peut être déprimante pour vous.

Vous semblez à la base souffrir d'un trouble émotionnel, avec une difficulté à identifier et exprimer ce que vous ressentez, même si vous ressentez par contre probablement fortement les choses. C'est cohérent avec le fait que vous soyez le plus souvent seul et que dans le passé vous vous soyez scarifié. En ce sens le dialogue que vous a permis d'avoir votre copine est tout à fait bénéfique. Cela rend aussi très précieux ce que vous avez écrit. Une partie de la "solution" passera sans doute par le fait que vous puissiez arriver à exprimer ce que vous ressentez et que vous ne soyez plus submergé par vos émotions. Il est possible notamment que vous soyez en fait hypersensible.

Aujourd'hui vous n'êtes pas à l'aise avec votre addiction. Même si le cannabis vous apporte peut-être quelques bénéfices vous avez aussi conscience que ce n'est pas la "solution" et que cela crée de nouvelles difficulté. Vous avez donc essayé de "faire quelque chose" et le fait que vous ayez diminué quelques temps est déjà vraiment très bien. Bravo !

Je ne suis pas très surpris qu'une fois que votre copine se soit absentée vous repreniez de plus belle. Je crois que vous avez fait des efforts pour elle et parce que vous commencez à prendre conscience qu'il faut changer mais vous n'avez probablement pas encore été au bout de votre décision.

Votre première étape est donc ceci : clarifiez votre objectif et pourquoi vous voulez le faire, qu'est-ce que vous en attendez. Je vous conseille d'écrire noir sur blanc les bonnes raisons que vous avez d'arrêter mais aussi, pour voir où sont vos ambiguïtés, les bonnes raisons que vous avez de continuer à fumer. Faites 2 colonnes et attribuez une note (sur 10, sur 20 comme vous voulez) à chacune de ces "bonnes raisons". Additionnez le tout par colonne. De quel côté penche la balance ?

Ensuite ce que vous pouvez faire c'est aussi faire d'un côté la liste de ce qui vous retiens de fumer et de ce qui vous pousse à fumer (personnes, lieux, moments, habitudes...). Vous verrez ainsi mieux quelles choses privilégier et lesquelles éviter, quels moments sont sensibles et quelles habitudes il faudrait changer aussi, pour qu'il soit plus facile d'atteindre votre objectif. Dans la vie nous avons en effet des "facteurs de risques" qui nous emmènent dans la mauvaise direction et en même temps des "facteurs de protection" qui nous aident à garder la bonne route. Si vous les identifier vous serez en plus grande capacité d'agir sur votre addiction.

En résumé je vous invite à clarifier votre motivation et votre objectif, à identifier vos "alliés" et ce qui contribue à vous faire consommer pour avoir des outils en main pour faire face à votre addiction.

Mais tout ce travail vous pouvez le faire avec des professionnels dans le cadre de consultations gratuites et confidentielles dans un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Cela me semble d'autant plus important de franchir ce pas là qu'en plus de combattre votre addiction il faut penser à vous apporter un soutien psychologique pour prendre en charge aussi vos souffrances, pour vous aider à y répondre autrement et à vous prendre en main. Si vous êtes bien hypersensible vous pourrez être aidé à gérer vos émotions notamment. En fait les équipes des CSAPA sont toutes formées aux addictions mais sont surtout pluridisciplinaire et vous pourrez être aidé pour bien des aspects de votre vie. L'objet des CSAPA c'est de vous accompagner à partir de là où vous en êtes. Donc même si vous n'avez pas encore tout à fait pris la décision d'arrêter, même si vous souhaitez diminuer, même si vous avez peur, même si vous ne vous sentez pas capable d'y arriver vous pouvez y aller pour en parler. Vous verrez qu'en dialoguant, qu'en pouvant en parler les choses vont commencer à changer pour vous.

Alors haut les cœurs ! Vous avez près de vous une personne (votre copine) qui vous envoie le message que vous valez la peine d'être aidé et de vous en sortir. Elle ne vous a pas laissé vous enfoncer sans rien dire mais elle ne peut par contre pas faire le travail à votre place. Elle a un effet bénéfique mais elle ne peut pas tout.

La balle est dans votre camp et je vous invite à nous appeler au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h) pour que l'un de nos écoutants puisse discuter de la situation avec vous et vous donner les coordonnées d'un CSAPA proche de chez vous.

En parallèle n'hésitez pas à revenir ici dans ce forum et à dialoguer dans ce fil de discussion ou dans d'autres. Cela fait partie des choses qui vont vous aider.

Bien cordialement et à vos côtés,

le modérateur.