© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Comment réduire

Par BigMac Posté le 20/02/2023 à 17h43

Salut,
J’ai 15 ans et depuis quelques temps, je fume des joins plusieurs fois par jour, et le problème, c’est que je souhaiterais arrêter car ça me coûte chère et pour d’autres raisons persos. Je sais que ce n’est pas un cas très grave mais voilà je voulais juste demander conseil ????!!
Ça a commencé doucement avec quelques taffes sur celui des potes à des soirées, puis au skate de temps en temps, puis chaque week end après les cours pour décompresser et finalement parfois le matin seul avant les cours puis tout les jours (soit le matin, soit le midi soit le soir soit aux trois ????)
J’ai lu deux trois petits trucs pour arrêter, et j’ai notamment retenu qu’il fallait « trouver les environnements qui donnent envie de fumer et s’en écarter ». Sauf que je souhaite continuer à skater et je ne peux pas ne pas aller en cours (malheureusement selon mon avis????).
J’ai déjà essayé de réduire ma cons perso mais je me suis remis à fumer encore plus 1 semaine après ????????.
Donc m’a question c’est : comment faire pour réduire ma cons (pas forcément l’arrêter j’y tiens encore mdr) tout seul (je ne tiens pas en parler à mes parents).
C’est un sacré pavé, merci d’avoir lu tout ça ????????

Ps : je ne fume pas de clopes ou autre

3 réponses

Moderateur - 23/02/2023 à 17h03

Bonjour BigMac,

Vous avez de bonnes lectures et bravo pour venir en parler ici

Honnêtement, pour réduire, il faut être assez rigoureux. Faire des choix clairs et s'y tenir. Cela peut demander beaucoup d'énergie - c'est pour cela que c'est difficile - car on se retrouve confronté à des envies tout en étant dans l'ambiguïté d'avoir décidé de continuer à consommer. Alors pourquoi ne pas fumer quand on en a envie ? Pourquoi à ce moment-là plutôt qu'un autre ?

Si vous voulez réduire identifiez les moments où vous pensez qu'il est indispensable de fumer et écartez les autres. Un conseil : même si vous pensez que fumer avant les cours cela vous aide à gérer le stress et à vous y sentir mieux c'est une très très mauvaise idée de fumer avant et entre les cours. C'est mauvais pour votre mémorisation, votre concentration et pour votre motivation. Il ne faudrait pas que cela vous conduise à échouer à l'école !!!

Le plus compliqué pour vous sera donc de résister aux envies dans les autres moments que ceux que vous vous réservez pour consommer et de faire face aux situations stressantes sans vous réfugier dans le cannabis. Mais c'est ça que vous avez choisi comme voie en choisissant la réduction. Les envies de consommer passent normalement très vite. Quand elles arrivent occupez-vous à autre chose pour penser à autre chose. Cela sera plus facile.

Si vous êtes stressé, si vous avez des problèmes, parlez-en à des personnes de confiance plutôt que d'essayer d'oublier à travers le cannabis. Utiliser le cannabis comme cela ne résout rien, cela ne fait que soulager temporairement et à long terme cela accentue les difficultés.

Mais ma recommandation c'est vraiment que vous arrêtiez parce que vous êtes trop jeune pour en consommer. Quand on en consomme trop jeune cela s'inscrit plus profondément dans l'esprit. Vous êtes en effet à un âge où votre cerveau est en pleine mutation et tout ce qui lui arrive maintenant a plus d'impact que si cela lui arrivait par exemple à l'âge adulte.

Pour faire face à des situations comme le skatepark vous pourriez par exemple expliquer à haute voix que vous avez décider de ne plus en consommer. Vous verrez qu'il y en a qui essaieront de vous tenter mais ce sont les plus intoxiqués en fait. Vos choix les dérangent. Par contre même si vous associez fortement skate et cannabis je vous assure que cette association n'est pas obligatoire pour être un bon skateur et s'éclater en en faisant. Cela n'empêche pas forcément de partager un bon moment avec les autres non plus. Faire ce choix d'arrêter cela serait vous affirmer et cela démontrerait que vous avez une certaine force de caractère, que vous savez faire des bons choix pour vous plutôt que de vous laisser entraîner par d'autres.

Si vous voulez en parler avec des professionnels en toute confidentialité je vous conseille de prendre contact avec une Consultation Jeunes consommateurs. C'est gratuit et vous pourrez faire le point et être conseillé. Si vous voulez des adresses vous pouvez nous appeler ou utiliser notre rubrique "adresses utiles" : https://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Cordialement,

le modérateur.

BigMac - 03/03/2023 à 16h02

Bonjour, et merci pour tous ces conseils, et d’avoir donné votre temps pour y répondre !

Depuis maintenant 5 jours je n’ai n’y ai pas touché (je suis allé skater récemment pourtant) et pour le moment je n’y pense pas vraiment. J’espère juste que ça continuera comme ça et que (peut être) je ne refumerai pas (même si ça reste un idéal).
Je me rendais compte aussi que fumer m’éloigner socialement des autres en cours par exemple, et que ça entraînant une chut de notes.

Je me suis fixé une limite, et je pense bien réduire drastiquement voire arrêter complètement.

Merci encore d’avoir lu cela

Moderateur - 03/03/2023 à 16h58

Bonjour BigMac,

Merci beaucoup pour ce compte-rendu de vos évolutions et bravo, franchement bravo !

Même s'il est difficile de prendre des décisions radicales et de se dire "plus jamais", vous avez franchi un grand pas. Nous savons très bien que c'est difficile de se dire qu'on renonce à quelque chose définitivement. On a l'impression de se priver, de s'amputer de quelque chose. Et pourtant certaines "privations" sont aussi en fait un gain de liberté. En l'occurrence c'est ce qui peut se passer avec le cannabis. Certes il apporte des sensations de plaisir et de "légèreté" parfois, mais il a aussi d'autres effets.

Vous faites ainsi preuve d'une grande maturité quand vous êtes capable de remarquer par exemple qu'il vous coupe des autres et de comprendre les conséquences que cela a sur vos résultats scolaires.

Enfin, vous l'aurez peut-être remarqué, "arrêter" c'est peut-être plus simple que de se dire je fume à ce moment-là et pas à celui-ci pour diminuer. Vous qui pensiez que cela serait difficile de ne pas fumer au skatepark finalement cela s'est bien passé. Quand on est au clair et qu'on reste simple dans ses choix c'est en général ce qui se passe : c'est plus facile !

Je vous souhaite une bonne continuation et encore une fois bravo pour ces 5 jours, que cela soit une pause ou un arrêt n'est pas tellement la question. L'essentiel c'est que vous l'avez fait

Bien cordialement,

le modérateur.