© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Cannabis

Par Louis696 Postée le 25/04/2025 09:12

> Bonjour, j'ai fumer pendant 6 ans et maintenant cela fait 1 ans que j'ai arrêté, j'ai l'impression que tout les gens me regarde j'ai plus confiance en moi je ne peut même pu regarder les gens dans les yeux je sais pas pourquoi c'est super bizarre . Je sais pas quoi faire!

Mise en ligne le 29/04/2025

Bonjour,

Nous tenons à saluer votre arrêt du cannabis, vous pouvez être fier de ce grand changement dans votre vie.

Nous comprenons vos inquiétudes, et vous avez bien fait de venir en discuter avec notre équipe.

Il est possible que le cannabis vous permettait de vous sentir plus à l'aise, de vous désinhiber, en quelque sorte. Vous avez appris à entrer en relation, et à vous construire en tant que jeune homme en étant sous l'effet du cannabis, il est donc tout à fait normal de vous sentir destabilisé depuis l'arrêt. C'est comme si le cannabis agissait en tant que coup de pouce, et sans ce filet de sécurité, vous doutez de vous.

Peut-être avez-vous besoin d'un peu d'aide pour retrouver pleinement confiance en vous et en vos aptitudes sociales. Un soutien extérieur pourrait vous permettre de réapprendre à avoir des interactions sociales, et à vous sentir de plus en plus à l'aise.

Il est possible de vous adresser à un CMP (Centre Médico-Psychologique), ou à des psychologues en libéral. Le dispositif Mon Soutien Psy permet de bénéficier de 12 séances entièrement prises en charge par la Sécurité Sociale (sans frais à avancer). Il suffit de prendre rendez-vous avec un ou une psychologue partenaire, près de chez vous. Nous ajoutons le lien du dispositif en bas de page.

Nous espérons avoir pu vous apporter des éléments de compréhension vis-à-vis de ce que vous ressentez, et des pistes adaptées à vos besoins.

N'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe en cas de besoin. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), et par tchat à partir de 14h.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Mon Soutien Psy