© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Incapable d’arrêter le cannabis

Par Airlv13 Postée le 02/04/2026 15:02

> Bonjour, j’avoue qu’en ce moment ma situation me pèse énormément alors j’aimerais bien savoir si des gens ont un avis dessus. Alors voilà, j’ai commencé à fumer à peu près quand j’avais 15 ans au début, c’était génial c’était avec mes amis. En parallèle, j’avais déjà quelques soucis personnels, j’avais déjà des pensées suicidaires depuis quelques années mais ça pouvait quand même aller j’avais une vie d’adolescente normale. Ma mère est tombée malade donc tout s’est empiré, le shit était un échappatoire à ma vie. Mon lycée a été extrêmement compliqué, j’ai développé une phobie scolaire, mon mal-être s’intensifiait j’ai donc commencé les emménagement scolaires. J’avais donc tout mon temps libre les seules choses que je faisais, c’était fumer et sortir en soirée. L’année de ma terminale, j’étais au CNED j’ai quand même eu mon bac et j’ai déménagé à Nice pour mes études. Au début ça allait c’était une nouvelle vie, j’étais très enthousiaste, surtout que je voulais vraiment guérir et arrêter de fumer. Je me suis retrouvée seule dans un appartement à pouvoir fumer toute la journée sans aucune limite c’est bien évidemment ce que j’ai fait. Au début, je faisais quand même plein de choses à l’extérieur, je rencontrais quelques personnes mais souvent en rapport avec ça. Avec ma phobie scolaire, il m’était presque impossible d’aller en cours donc j’ai redoublé ma première année que j’ai ensuite eu. Mais au fur et à mesure des années, mon état fait que s’empirer, aujourd’hui j’ai 20 ans, je suis en deuxième année, je n’ai pas eu mon premier semestre car je n’arrive pas à réviser. Le matin je me lève, et tout mon être me dit que je suis incapable de faire quoi que ce soit alors je roule un joint et je me rendors. Je ne sors presque jamais de chez moi à part pour des petits trucs. Je peux passer tes semaines sans mettre un pied dehors, je suis complètement isolée. Je n’arrive pas à aller en cours même si j’aimerais. Le fait de fumer tous les jours seule chez moi m’a tout apport, empêché de me créer un cercle social dans cette nouvelle ville mais a également empirer mon état un point que je n’aurais jamais pu imaginer. Ma solitude et mon isolement me font me sentir comme un monstre, plus le temps passe et moi j’arrive à sortir de chez moi, j’ai l’impression de puer la fumée tout le temps, que la tristesse se lit sur mon visage, et que tout le monde sait à quel point ma vie est honteuse. C’est un cercle vicieux moi je sors et moi j’ai confiance en moi, moins j’ai le courage de sortir et plus mon état s’empire. J’espère que quelqu’un ira mon message car je suis désemparée. J’aimerais tellement avoir une vie normale mais le simple fait imaginer une journée avec un matin, un midi et une soirée m’angoisse. Je ne sais pas quoi faire j’ai peur pour moi. Je n’ai pas de vie, ça fait maintenant des années que je suis isolée et ça commence vraiment à me peser. Je ne sais pas à qui en parler.

Mise en ligne le 07/04/2026

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre message et la détresse que vous manifestez avec sincérité. Il nous semble que vous portez cette solitude et cette profonde souffrance depuis longtemps. Vous êtes aussi bien consciente que vos consommations représentent un exutoire et qu'elles vous ont sans doute aidées un temps, face à vos problèmes personnels. Nous saluons aujourd'hui votre prise de conscience que cela ne vous aide plus et tout au contraire contribue à renforcer votre isolement et votre sentiment de grande solitude.

Aujourd'hui vous avez compris que fumer et s'isoler vous enferme dans cette impression que c'est vous le problème alors que c'est le système dans lequel vous vous êtes coincée . Vous n'êtes pas un monstre, vous êtes une personne en souffrance qui a besoin d'aide.

Cette aide est possible à différents niveaux:

Vous pouvez avoir recours à votre médecin traitant, il est l'interlocuteur de proximité qui pourra vous écouter , vous orienter si nécessaire et vous prescrire si besoin un traitement en soutien.

Vous pouvez aussi vous faire aider psychologiquement dans un CMP (Centre Médico Psychologique) qui offre des consultations à toute personne en difficulté psychique. Il en existe sur tout le territoire national et dans de nombreuses villes. L'accueil y est gratuit et se fait sur rendez-vous.

Si vos pensées sont sombres et/ou suicidaires, nous vous invitons à contacter le 3114, numéro national de prévention du suicide. Ce service est assuré par des professionnels de soins spécifiquement formés pour assurer des missions d'écoute, d'évaluation, d'orientation et d'intervention. Il est gratuit et confidentiel et opérationnel 7j/7 et 24h/24. Nous vous en joignons le lien ci-après.

Vous pouvez aussi vous faire aider dans un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en addictologie (CSAPA). Il serait intéressant que vous puissiez vous appuyer sur une équipe de professionnels formés en addictologie. Médecins, psychologues, infirmiers et travailleurs sociaux sont en mesure de vous soutenir et de vous suivre dans les objectifs que vous aurez définis avec eux. Les consultations sont individuelles, gratuites et confidentielles. Certains centres proposent, en plus du suivi individuel, des ateliers thérapeutiques comme la sophrologie, la relaxation, des activités artistiques, des groupes de paroles...

Comme vous avez 21 ans, vous pouvez bénéficier de Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) destinées aux jeunes de moins de 25 ans. Nous vous joignons ci-après 3 adresses de CSAPA disposant d'une Consultation Jeune Consommateur dans votre ville. N'hésitez pas à les contacter pour des informations et/ou un rendez-vous.

Si vous préférez l'aide entre pairs, nous vous glissons également un article à ce sujet. Vous y trouverez un lien vers le site des Narcotiques Anonymes qui proposent des réunions soit en présentiel dans certaines villes soit en visio-conférence en téléchargeant l'application Zoom.

Si vous vous sentez prête à réduire ou arrêter le cannabis, notre application Jeanne (gratuite) peut vous accompagner : elle vous offrira un coaching de 35 jours pour vous soutenir et vous encourager dans votre

arrêt. Vous pourrez y puiser des conseils, du soutien, des trucs et astuces pour consolider votre sevrage et entretenir votre motivation ainsi que des exercices pratiques de relaxation et de cohérence cardiaque. N'hésitez pas à explorer l'application dont nous vous glissons le lien.

Vous pouvez aussi échanger avec d'autres personnes vivant des situations similaires à la vôtre grâce à notre "forum de discussion" dont nous vous joignons le lien en fin de cette réponse. Echanger avec d'autres internautes peut contribuer à vous sentir moins seule et isolée.

Si vous ressentez le besoin d'échanger plus amplement à propos de votre situation, sentez-vous libre de contacter nos écoutants. Ils sont disponibles 7 jours sur 7, de 8h à 2h du matin, au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat depuis notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tout notre soutien,

Bien cordialement,

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les struc

---

CSAPA Addictions France des Alpes Maritimes

37 boulevard Carabacel
- Immeuble le Centralia
06000 NICE

Tél : 04 93 62 62 10
Site web : cjc-anpaa06.blogspot.fr/
Accueil du public : du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h, le vendredi de 9h30 à 12h.
Secrétariat : du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h, le vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h, le vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

Voir la fiche détaillée

CSAPA Emergence

5 avenue Martin Luther King
06200 NICE

Tél : 04 92 47 81 81
Site web : www.groupe-sos.org

Accueil du public : Lundi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30, mardi de 9h30 à 12h30 (fermé l'après-midi, sauf semaine paire : ouverture de 16h30 à 18h30), mercredi et jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Vendredi 9h30-12h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi et mercredi de 16h30 à 18h30 (par une éducatrice spécialisée et une infirmière)
Substitution : Délivrance de méthadone le lundi, mardi et jeudi matin

Voir la fiche détaillée

CSAPA Malaussena

10 avenue Malaussena
06000 NICE

Tél : 04 92 03 21 50
Site web : www.chu-nice.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h15 à 12h30 et de 13h30 à 17h
Accueil du public : Lundi : 9h15 à 12h30 et 13h30 à 16h-Mardi : 9h30 à 12h30 et 13h30 à 17h-Mercredi : 9h15 à 12h30 et 13h30 à 17h-Jeudi :10h30 à 12h30 et 13h30 à 17h-Vendredi : 9h15 à 12h30 et de 13h30 à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : De 12 à 25 ans. Sans rendez-vous : le mercredi de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30. Sur rendez-vous les autres jours de la semaine
Substitution : Tous les jours de 9h30à 12h30 sauf le jeudi

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- avec l'appli Jeanne, j'arrête le cannabis
- les consultations jeunes consommateurs
- l'aide entre pairs, les narcotiques anonymes

Autres liens :

- Forums Drogues info service
- le 3114