© Drogues Info Service - 1 juin 2025

Vos questions / nos réponses

"Impossible de m'en passer"

Par Profil supprimé Postée le 18/01/2010 23:27

> Je voudrais arreter ou au moins fumer moins mais y'a pas je recommence sans cesse. Je fume environ3/4 joints jour et ça me stresse quand j'en ai pas. Y atil des risques?

Mise en ligne le 19/01/2010

Bonjour,

Une consommation régulière de cannabis peut exposer à des risques sanitaires, sociaux et/ou psychologiques.
Il nous est difficile d'évaluer les risques sanitaires encourus concernant votre consommation.
Pour faire le point sur votre état de santé, vous pouvez effectuer un bilan de santé complet.
Le cannabis est par ailleurs classé comme stupéfiant. Son usage est interdit. La loi prévoit alors des sanctions notamment en matière de conduite automobile.
Concernant les risques psychologiques, une consommation régulière peut entraîner une dépendance psychologique.
La difficulté d'arrêter témoigne alors de cette dépendance et traduit la "relation" que vous avez avec le cannabis.
Parfois, cette relation est tellement forte que l'usager pense qu'il lui est impossible de vivre sans le produit.
Dans ce cas, toute tentative d'arrêt est source d'une grande angoisse, assimilée à des situations stressantes.

Toutefois, diminuer ou arrêter sa consommation reste possible.
Vous pouvez diminuer progressivement. Essayer de fumer un joint en moins pour une durée de quelques jours. Faites le point au fur et à messure sur votre état, vos sensations.
Si cette diminution progressive se passe bien, vous pouvez supprimer un deuxième joint voire un troisième sur le même principe.
Cependant, si vous éprouvez des difficultés, si vous vous sentez stressé, n'hésitez pas à vous faire aider.
Une consultation cannabis peut vous soutenir et vous aider dans votre démarche gratuitement et anonymement.

Vous trouverez les coordonnées de la consultation la plus proche de chez vous sur notre site internet à la rubrique "Adresses Utiles".
Vous pouvez également appeler notre service au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h gratuit depuis un poste fixe.

Cordialement.