© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

premier joint

Par Profil supprimé Postée le 04/02/2010 10:03

> ma fille m'a avoué en cours d'une discussion sur le sujet de la drogue avoir fumé son 1er joint au lycéee puis à une soirée d'anniversaire la discussion est ouverte entre nous mais j'ai peur que cela devienne une habitude pendant les soirées au début puis pendant les vacances et de vite tomber dans le rituel journalier j'ai le droit a la réponse suivante mais ce n'est rien juste de temps en temps devient on vite accro et peut on s'en défaire facilement?
> je suis angoissée à l'idée que le petit rien comme elle le dit devienne grand
> merci pour les conseils

Mise en ligne le 04/02/2010

Bonjour,

Nous entendons votre crainte au sujet de ce "petit rien" qui pourrait devenir grand. L'expérimentation de cannabis est courante à l'adolescence, en soirée, avec les amis... La gradation que vous faites existe, mais elle n'est pas systématique, et bien souvent elle constitue l'expression d'un mal-être sous-jacent à la consommation.

A l'heure actuelle, le cannabis n'est pas connu pour provoquer une dépendance physique. La dépendance est essentiellement psychologique et les consommateurs ne sont pas égaux face à cette éventuelle dépendance. Divers facteurs entrent en jeu comme la situation personnelle de l'usager, son histoire, les raisons pour lesquelles il/elle fume, et les effets que cela lui procure. Fumer de temps en temps entre amis et partager un moment de convivialité n'est pas la même chose que fumer seul pour calmer des angoisses. Tous les adolescents qui fument du cannabis ne deviennent pas dépendants, l'enjeu étant que ces consommations gardent un caractère occasionnel et festif, que cela reste "une" expérience parmi bien d'autres.

Cependant, pour un certain nombre de consommateurs, le cannabis va venir répondre à quelque chose de précis, va soulager une angoisse, une tension particulière, va permettre de mettre à distance des soucis... C'est alors qu'une dépendance est susceptible de s'installer. Il est impossible de dire si l'on en devient vite "accro", cela dépend de chaque personne et de chaque situation, mais il semble évident que la dépendance s'installe d'autant plus rapidement que le cannabis est à même d'apaiser la souffrance du consommateur, lui donnant ainsi une illusion de solution à son "problème". De la même façon, la difficulté de s'en défaire est variable selon les individus. Certains arrêteront seuls et sans difficulté particulière ; d'autres auront besoin d'une aide extérieure et de plus de temps. L'essentiel étant de trouver, le moment venu, ce qui convient le mieux à chacun.

Nous notons que la discussion est ouverte entre vous, et c'est un point positif. Toute consommation de

cannabis n'est pas problématique, mais n'en devient pas pour autant anodine. C'est pourquoi il nous semble important que vous puissiez continuer d'en parler librement avec votre fille, que vous puissiez lui dire ce que vous pensez de cela, et l'encourager à réfléchir à ce que lui apporte cette consommation. Ces moments d'échange peuvent être l'occasion également de s'intéresser à ce qui fait sa vie de tous les jours, ses projets, ses envies, ses soucis... De cette façon, et en s'efforçant de maintenir le dialogue ouvert, vous resterez vigilante à la suite des choses et pourrez réagir si la situation le nécessite.

N'hésitez pas à nous recontacter en fonction de l'évolution de la situation. Si vous souhaitez en parler, les écoutants de Drogues Info Service sont à votre disposition au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.