© Drogues Info Service - 28 juillet 2025


Vos questions / nos réponses

# Try my fxcking hardest to stop smoking

Par Profil supprimé Postée le 08/09/2011 18:50

> Bonsoir. J'ai un petit problème. Je fume du cannabis depuis un peu plus d'un an, et c'est à cause de ça que j'ai commencé la cigarette, pour éviter d'être "stoned" en cours parce que c'est pas très très raisonnable. Bref. J'ai fumé comme ça, pour essayer, pendant les vacances d'été. J'ai donc commencé la cigarette et ont suivi quelques problèmes familiaux. C'est ainsi que j'ai repris la consommation, mais cette fois, je ne tirais pas trois barres sur un joint qui tournait, mais bien un entier de temps à autres, puis un par jour, puis 6 par jours... Puis vint l'examen! Je ne savais pas quoi faire : fumer avant mes semaines de révisions et stresser le jour du Bac, ou fumer peu avant les épreuves et oublier une partie de mes révisions? J'ai choisi la première, or j'ai beaucoup fumé de weed ces vacances. J'avais décidé d'arrêter (au moins le plus longtemps possible, ça fait des économies). Or, je suis partie en Angleterre, et le voisin de ma famille d'accueil était bien sûr, un "dealer"! (J'aime pas ce mot, ça fait drogué...) Donc c'est reparti. Et pour couronner le tout, mon conjoint va se "lancer dans le commerce" et je prévoie d'être un consommateur principal. Mais ce n'est pas ce que je veux!!! C'est plus fort que moi! Dans la cour du lycée, je sens une odeur, je renifle désespérément à la recherche de son origine. Puis je me trouve bête. J'en ai l'eau à la bouche rien que d'en parler, ça 5 jours que je n'en ai pas fumé c'est un exploit. Mais si je n'y ai pas touché récemment, c'est à cause/grâce à la reprise des cours. Mais j'ai encore ce foutu Bac à passer et je voudrais ne pas être dans la même situation problématique que l'année dernière. C'est pour mon avenir et je ne veux pas le gâcher pour la belle feuille de mes pétards. Je ne sais pas par où commencer, car déjà à l'heure où je vous parle je me sens mal sans cela... 5 jours seulement! C'est très dérangeant, j'espère que vous pourrez m'aider. Merci d'avance.

---

**Mise en ligne le 09/09/2011**

Bonjour,

Il est intéressant de noter que vous avez repéré les "désagréments" liés à la consommation de cannabis. En effet, le fait d'en consommer va  nuire à la concentration, l'attention, et la consommation de cannabis n'est pas compatible, de ce fait, avec l'apprentissage scolaire, elle perturbe les fonctions de mémorisation et d'apprentissage.

Vous vous rendez compte également, que le cannabis même s'il n'entraîne pas de dépendance physique peut entraîner une importante dépendance psychique. Le fait que vous vous sentiez mal est normal, cela est lié à l'arrêt de vos consommations et il n'est pas rare de se sentir déprimé, fatigué, anxieux,nerveux ou instable durant les premiers jours qui suivent l'arrêt. Ces "symptômes" sont réversibles et disparaissent avec le temps.

Vous pourriez dresser une liste par exemple des choses positives et négatives liées à la consommation de cannabis et regarder objectivement de quel côté penche la balance. Cela pourrait peut être vous aider à mieux "gérer" votre consommation.

En revanche, le fait que votre ami décide d'en faire le commerce nous parait extrêmement dommageable et ce à double titre:
- d'une part car il se met en infraction avec la loi et de ce fait prend des risques pour lui même mais aussi pour les gens qui l'entourent
- d'autre part car cela ne peut que vous compliquer la tâche au vu de votre appétence pour ce produit.

Vous pourriez également prendre rendez vous en consultation spécialisée pour usager de cannabis(consultation jeunes consommateurs âgés de 16 à 25 ans) afin de vous faire aider et de trouver du soutien. Cele vous permettrait également de poursuivre votre réflexion par rapport à votre relation au cannabis. Ces consultations existent dans toutes les grandes villes, la prise en charge y est gratuite et confidentielle (respect de l'anonymat des usagers).

Soucieuse de votre avenir, vous avez déjà fait un grand pas en avant en cherchant de l'aide et en nous écrivant. Nous vous encourageons à continuer sur cette voie, malgré les moments de découragement que vous traverserez probablement.

Si vous le souhaitez, vous pouvez nous contacter au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe de 8h à 2h, 7j/7). Ainsi, en nous donnant le nom de la ville où vous résidez, nous pourrions vous orienter sur la consultation la plus proche de chez vous.

Cordialement

---