© Drogues Info Service - 4 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Diminution ou arrêt?

Par Profil supprimé Postée le 30/05/2012 20:39

Bonjour,
J'ai vingt ans et ça doit faire 3 ans que j'ai commencé à fumer du cannabis. Ma consommation varie celons les périodes, elle n'a jamais était très élevé. Je mettais mis quelques règles pour ne pas devenir accro. 1 - Ne jamais fumé tous seul. 2 - faire des pauses de quelques semaines ou quelques mois si je me sens trop affecté par cette substance. 3 - Ne jamais basé aucune de mes relations d'amitié sur le cannabis. D'abord, ça a commencé avec un ami avec qui j'étais très proche. On fumait cinq à six joints par moi et puis sa nous arrivé de faire quelques pauses. Puis je me suis fait arrêter par les gendarmes ce qui a eu comme conséquence l'arrêt total de cannabis pendant quatre mois (cela tombé en pleine période de bac donc pour moi sa ne pouvais être que bénéfique). Après les résultats du bac, je repris de plus belle avec environs 10 joints par mois. Puis après quelque pause, mon ami (celui avec qui j'avais commencé) décida d'arrêtés or on acheté ensemble et fumé ensemble avec des amis ou que tous les deux. Son arrêt de cannabis se traduit par la fin de sa relation d'amitié avec ces amies et moi. Et par se fait, je transgressa les 3 règles que je mettais établie. Depuis 3 mois, je fume environ vingt à quarante joints par mois. Je ne fume jamais tous seul, mais la plus part de mes amies, ma copine et mon frère sont des fumeurs réguliers qui fumes tout comme moi rarement seul.
Je sais les effets sur la santé et j'en ressens quelque un. Je sais que j'ai un problème avec cette substance. Maintenant, je ne sais pas si je dois réduire ma consommation ou la stopper. Parce que j'aime bien fumer avec des amies, c'est sympa et ça détend. Mais je sens les effets sur ma mémoire et mon raisonnement. Je veux pouvoir réfléchir normalement. Donc, j'ai plusieurs questions : Beaucoup de mes relations rimes avec cannabis, comment changé sa (surtout si j'arrête)? Comment dois-je gérer ma consommation pour ne pas être trop affecté par cette substance?
Je pense que tout peut-être affaire de modération et de contrôle de soi. Cela ne m'aidera pas si vous me dites que je dois tout arrêté net. Mais je voudrai un avis, car je ne vois pas à qui en parlé. Et je n'ai rien trouvé qui pourrait répondre à mes questions. Merci de m'avoir lu.
Cordialement

Mise en ligne le 31/05/2012

Bonjour,

Vous nous faites part de votre réflexion sur votre consommation de cannabis. Celle-ci met en lumière la distance et le contrôle qui vous essayez d’avoir, ce qui nous semble important pour ne pas rentrer dans un phénomène de dépendance. Les 3 règles que vous vous étiez imposées permettent justement de contrer une consommation « no limit ».

Aujourd’hui, vous fumez davantage peut-être parce que vous êtes entouré de consommateurs réguliers. Vous sentez également des répercussions sur votre santé.

Il semble que vous ayez déjà les réponses à vos questions *« tout peut-être affaire de modération et de contrôle de soi »*. Ceci-dit, si vous n’arrivez pas à diminuer votre consommation, il est intéressant de se demander pourquoi ? La rupture avec votre ami a peut-être eu, par exemple, un impact sur vous car ce n’est pas rien de perdre quelqu’un… De plus, vous n’êtes pas « obligé » de fumer sur tous les joints que vos amis roulent etc. Vous pouvez également modifier ou ajouter de nouvelles règles afin de vous fixer un cadre personnel.

Parler avec vos proches de votre questionnement ne semble pas possible, aussi vous pouvez nous appeler au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7, de 8h à 2h) si vous souhaitez en discuter davantage et/ou prendre contact avec une structure en addictologie (rubrique **Adresses utiles** sur notre site) pour rencontrer un professionnel de manière gratuite et confidentielle.

Cordialement.