© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Consommation

Par Profil supprimé Postée le 19/11/2012 18:19

> En faite je viens d'avoir 15 ans et depuis quelque temps (presque 1 an) je fume du cannabis régulierement. A midi entre les cours il y a plusieurs joints qui tournent entre potes, mais je commence à en avoir marre. J'ai peur qu'une dépendance s'installe, et j'ai peur de vraiment endommager ma santé. Tout le monde fume autour de moi du coup c'est vraiment compliqué d'arreter. Je me demande si cette consommation (vu qu'elle dure depuis presque 1 an maintenant) est dangereuse pour ma santé et si je devrais avoir recours à de l'aide au niveau de cette consommation. Et est ce que cette consommation si je continue comme depuis 1 an aura des conséquences sur ma vie future ?
> Comment savoir si je suis réellement dépendante ?

Mise en ligne le 21/11/2012

Bonjour,

Il nous semble que vous en êtes à une étape de questionnement de votre consommation de cannabis qui est intéressante. En effet, votre consommation s’est installée de manière régulière avec votre entourage et vous vous interrogez sur son sens, ses conséquences et sur une éventuelle dépendance.

Il existe plusieurs degrés de consommation et de dépendance. L’on parle couramment de dépendance lorsqu’une personne perd le contrôle d’une conduite ou d’une consommation, lorsqu’elle consomme sans éprouver de plaisir par exemple ou sans en ressentir les effets et ce malgré la connaissance des effets nocifs d'une telle conduite. Lorsque vous dites en avoir marre de fumer quotidiennement du cannabis, cela peut faire penser à une consommation sans plaisir, comme une sorte d’automatisme.

Votre consommation est régulière et peut faire penser à une dépendance. Mais elle pourrait également, simplement, mettre en avant une difficulté à vous opposer à un effet de groupe, en l’occurrence ici, de fumer quotidiennement à midi entre copains.

C’est à vous de pouvoir déterminer si votre consommation quotidienne reflète une dépendance. Pour y voir plus clair, vous pourriez vous poser ces questions: Que vous ressentez lorsque vous fumez? Y trouvez-vous du plaisir ? Ressentez-vous toujours les effets recherchés : sentiment de détente, modification des perceptions, euphorie… ?

Et finalement qu’est-ce que vous recherchez en fumant avec vos copains ? Qu’est-ce qui vous empêche de ne pas participer à ce rituel quotidien ?

Est-ce un acte de rebellion ? Puisque nous le rappelons le cannabis est un produit illicite, et de plus sa consommation entraîne un état euphorique qui peut vous empêcher de suivre sérieusement et assidument vos cours. Est-ce la peur d’être exclue du groupe ? Ou est-ce le besoin irrépressible d’en sentir les effets ou de vous évader de votre quotidien ?

Concernant les effets sur la santé d’une consommation régulière de cannabis, vous pourrez trouver ces informations dans la rubrique **« dico des drogues »** de notre site.

Vous vous posez également la question des conséquences sur votre vie future. Celles-ci vont dépendre de votre rapport au cannabis, de l'évolution de vos consommations. Lorsqu’une personne a une consommation régulière sur un long terme, elle accroît les risques encourus au niveau de sa santé physique et psychique, mais également au niveau de sa socialisation. En effet, les relations avec les proches (famille, enfants, couple) peuvent en être affectées, mais également les relations et compétences professionnelles.

Enfin, quant à savoir s’il vous faut de l’aide, cela va dépendre de votre décision qui résultera de vos réflexions. Estimez-vous encourir des risques en fumant quotidiennement ? Pensez-vous être dépendante ? Qu’est-ce qui changera si vous décidez de ne plus consommer durant les récréations ou si vous décidez de ne plus consommer du tout ? Aussi, si vous décidez d’arrêter, vous semble-t-il possible d’arrêter seule ou avez-vous besoin d’une aide ?

Dans le cas où vous souhaiteriez une aide, sachez que vous pourrez trouver un soutien, une écoute et des conseils auprès de psychologues ou d’éducateurs spécialisés, soit en vous rendant dans un Point Accueil Ecoute Jeunes, soit dans une Maison des Adolescents. Les consultations sont confidentielles et gratuites.

Vous pourrez trouver des adresses en consultant notre site dans la rubrique **« s’orienter »** ou en appelant notre service. Nos écoutants pourront également vous proposer un soutien et une écoute et vous aider à développer votre réflexion sur votre consommation. Nous sommes joignables de 08h à 02h 7j/7j au 0 800 23 13 13. L’appel est anonyme et gratuit depuis un poste fixe ou une cabine téléphonique.

Nous vous souhaitons une bonne continuation dans vos réflexions et prise de décisions.

Bien cordialement.