© Drogues Info Service - 5 mai 2025

Vos questions / nos réponses

intérrogations

Par Profil supprimé Postée le 26/05/2013 19:20

Bonsoir,

Je suis content de trouver un site permettant de poser des questions et d'obtenir des réponses de façon anonyme.

Voilà, je vous explique ma situation. J'ai 22 ans et je fume du cannabis, j'ai commencé à l'âge de 15 ans de temps à autres, et tout les jours depuis mes 16 ans jusqu'à aujourd'hui. J'ai arrêter deux fois pendant 9 et 6 mois. Actuellement je suis en phase d'arrêt, bien qu'elle soit plus délicate que les dernières.

Comme j'étais sûr de moi, ces difficultés à stopper m'ont fait douter de mes capacités. J'ai pour projet de faire des études universitaires et je suis maintenant en école. Je travail peu et j'ai de bonnes notes par rapport aux autres. je n'ai donc jamais remarqué de séquelles au niveau de ma mémoire et mes capacités intellectuelles,seule ma motivation a diminuée et je l'a sent revenir quand j'arrête quelques jours. Cela explique ma confiance avant la venue des ses doutes.

Les questions que je me pose maintenant sont comment retrouver cette confiance et me débarrasser totalement de cette addiction, peut être que mes années de fumette ont fait plus de dégâts. Je pense pouvoir arrêter quelques temps, mais j'ai peur du retour et des conséquences que cela peut avoir sur mon avenir.

Merci d'avance pour votre réponse et bonne soirée.

Myboo7

Mise en ligne le 29/05/2013

Bonjour,

Nous comprenons que vos interrogations tournent autour de la difficulté que vous avez à arrêter vos consommations de cannabis. Le cannabis, même s'il n'entraine pas de dépendance physique, peut générer une accoutumance psychique assez forte. Les symptômes les plus fréquents sont de l'anxiété,de la nervosité,de l' impulsivité (voire aggressivité), de l'impatience,de l' intolérance à la frustration dans les quelques jours

(généralement 3 à 5 jours) qui suivent l'arrêt des consommations et des problèmes de sommeil (insomnie), qui sont assez fréquents à l'arrêt des consommations. Ces symptômes assez "classiques" sont souvent liés au sevrage et disparaissent habituellement en quelques semaines.

Vous vous rendez compte que le cannabis entraine également une certaine tolérance et que plus vous passez du temps à en consommer plus il est difficile de s'arrêter. L'idée même de ne plus consommer peut faire peur (par quoi vais-je remplacer ? / comment gérer mon stress etc ...).

Enfin, il nous semble que vous parlez de ce que certains appellent "syndrome amotivationnel". Il est rare en effet que les consommateur de cannabis soient très "actifs" après avoir consommé. Cela est lié aux propriétés "apaisantes" et au fait que ce produit procure une certaine "détente" aux usagers qui en consomment. Le cannabis n'est pas un stimulant, au contraire, les usagers ont plutôt tendance à remettre leurs obligations au lendemain.

Si vous souhaitez aborder ces questions relatives à votre consommation ou si vous rencontrez de grosses difficultés pour arrêter, nous ne saurions que trop vous conseiller de vous rendre à une Consultation Jeunes Consommateurs" (CJC). Il s'agit de consultations gratuites et anonymes proposées aux jeunes consommateurs de cannabis (jusqu'à 25 ans). Le plus souvent, elles sont animées par une équipe de professionnels (éducateurs, médecins, psychologue) et vous pouvez les rencontrer sans crainte d'être jugé ou que vos échanges ne soient rapportés à un tiers. Il doit certainement exister des consultations similaires ou des centres de soins en Suisse qui aident les personnes dépendantes.Vous pouvez également joindre l'un de nos écoutant au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe de 8h à 2h, 7j/7) pour aborder ces questions ensemble.

Cordialement.