© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sortir le cannabis de mon quotidien

Par Profil supprimé Postée le 17/04/2014 17:28

J'ai 23 ans, cela fait 8 ans que je fume du cannabis.
J'ai toujours eu le sentiment de maîtriser et c'était le cas. J'aime fumer et j'ai toujours aimé bien que les effets soient forts chez moi.
J'ai toujours considéré que je gérais ça. Et c'était le cas. Le fait de fumer même en journée au lycée ne m'a pas empêché de passer mon bac facilement et de réussir mes concours.
J'ai du adapter ma consommation au cours de ma scolarité en ESC.
J'ai toujours su m'arrêter quelques temps pour les études, pour des voyages en famille ou en allant en humanitaire l'année dernière.
Bref, je n'ai jamais eu à considérer ça comme un problème et je m'accommodais fort bien des inconvénients allant de pair (difficulté à mémoriser, à me concentrer, à résister, à dormir sans, etc...).

Seulement ce n'est plus le cas.
Aujourd'hui je suis rentré en France en Septembre et ai emménagé en collocation avec mon meilleur ami. J'ai une petite amie depuis 1 an et demi et mes études touchent à leur fin, je cherche un stage.
Tout va bien à première vue, mais non.
Je suis irritable, souvent fatigué, paresseux, mes difficultés de concentration et d'attention n'ont pas arrêté d'empirer depuis le début de l'année (j'ai pris pas mal de saletés à l'étranger).
Le problème est que mon colloc fume aussi, mais lui quotidiennement.

Tous les soirs où je ne suis pas avec ma copine, on fume. Trop, on le sait mais une fois high, on a tellement envie de l'être plus.
Résultat des courses je ne suis pas accro à ça pour dormir et je ne ressens pas le besoin de fumer régulièrement, ni même de problèmes à ne pas fumer sur une certaine période (en tout cas je n'en ai pas conscience).
Mais je suis plus accro à une sorte de réflexe de Pavlov existant pour une multitude de situations de ma vie quotidienne.

J'ai du mal à continuer de me fixer des limites. Je me rends compte que la fumette me pose de réels problèmes. Et surtout très récemment j'ai réalisé que je ne maitrisais plus ma consommation. Il m'est arrivé de m'octroyer un petit pétard parce que pendant 1h30 je n'ai pas grand chose à faire et que je peux à peu près me le permettre. Lorsque je me sens déprimé je fume, lorsque je bois un peu, je fume, lorsque quelqu'un fume, je fume...
Il y a toujours du cannabis chez moi et je ne peux pas empêcher mon meilleur ami de fumer s'il ne veut pas arrêter...

J'ai besoin d'arrêter maintenant. D'apprendre à dire non et découvrir comment résister à cette tentation de chaque minute.

J'ai le sentiment (que je trouve moi-même pathétique) de vouloir arrêter ça sans en trouver la force.
Je veux mettre un terme à cette routine avant qu'il ne soit trop tard et qu'il me devienne impossible de sortir de ce quotidien et que le cannabis devienne un plaisir ponctuel et partagé à plusieurs.

Je viens ici chercher de l'aide, je suis désemparé et je ne sais quoi faire.
Merci d'avance.

Mise en ligne le 22/04/2014

Bonjour,

Vous décrivez très bien la difficulté que vous avez à "gérer" votre consommation et surtout la relation complexe que vous entretenez avec ce produit. Aujourd"hui, vous dites bien que cela est devenu un "reflexe", un conditionnement opérant ou encore une réponse systématique (face à l'ennui, la solitude, aux soucis etc..).Votre motivation semble bien nette et c'est essentiel mais vous souhaitez de l'aide pour réussir au mieux votre projet et retrouver du plaisir à consommer juste occasionnellement.

Pour cela, il pourrait vous être utile dans un premier temps de prendre contact avec une équipe de professionnels. Nous vous conseillons de prendre contact avec un CSAPA (Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). L'équipe de professionnels (éducateurs spécialisés, médecins, psychologues) reçoit les usagers de manière anonyme et gratuite. Cela pourrait vous aider à mieux comprendre votre fonctionnement, votre comportement et ils pourront également vous accompagner dans votre réflexion sur la relation que vous entretenez avec le cannabis et comment vous pourriez vous en détacher. Cela peut être aussi un moyen de trouver de l'écoute et un soutien concret dans votre motivation à arrêter. Nous vous joignons des coordonnées en bas de message.

Vous avez toujours la possibilité également de joindre l'un de nos écoutant au 0 980 980 940 (écoute cannabis, appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h.

Avec tous nos encouragements,

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Direction d'Etablissement - Association Addictions France-Paris 18eme

13 rue d'aubervilliers
75018 PARIS

Tél : 01 46 06 26 00
Site web : addictions-france.org
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9hà 13h et de 14h à 17h00

Voir la fiche détaillée

Hôpital Cochin - Csapa Cassini

8 bis, rue Cassini
Hôpital Cochin
75014 PARIS

Tél : 01 58 41 16 78
Site web : hopital-cochin-port-royal.aphp.fr/addictologie-csapa-cassini
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 13h et 14h à 17h.
Substitution : Suivi et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les usagers suivis, sur rendez-vous : lundi 9h30-13h - jeudi 14h-16h30 - vendredi 9h30-13h00 et 14h-16h30 (sauf jours fériés)

Voir la fiche détaillée