© Drogues Info Service - 13 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Je suis addict au cannabis

Par Profil supprimé Posté le 16/05/2013 à 12h44

Bonjour, j'ai 20 ans et voilà depuis mes années collége je fume, des cigarettes, mais aussi des joints de temps en temps au début, puis sa s'est installé et depuis bien 2 ans je fume quotidiennement, j'ai commencer depuis quelques mois a en racheter,car j'était dans une situation amoureuse désastreuse, en appartement avec mon ex, tout mon argent passais la dedans, et c'était mon moyen de méchapper de ma relation. Depuis j'ai un nouveau copain et nous vivons ensemble, tout se passe bien, sauf qu'il ma avoué avoir peur pour moi, et ne pas pouvoir continuer car au lieu de réduire ma consommation, je l'ai augmentée...j'en suis a tomber un 20 en 3 jours seulement alors qu'avant un 20 me fesait au moins 1 seaine. Moi aussi je m'inquiéte car j'ai remarquée avoir des pertes de mémoires... de la difficultée à respirer dans les moments de stress où fumer ne suffit plus. J'aimerais m'en sortir, et ne peux plus fumer que un join par jour sa serait déjà pas mal... Comment dois je m'y prendre pour réduire ma consommation ?

Merci.

1 réponse

Profil supprimé - 16/05/2013 à 12h55

Bonjour Celeste17,

Je suis le modérateur du forum. Voici quelques indications, en attendant que d'autres personnes vous répondent aussi.

Pour vous aider à faire le point sur votre consommation avec des professionnels vous pouvez vous rendre dans une consultation "jeunes consommateurs". On ne vous y forcera pas à arrêter mais plutôt à trouver ce qui va pouvoir vous aider le mieux pour atteindre votre objectif de réduction de votre consommation. C'est gratuit, confidentiel et c'est, en général, sur rendez-vous. Nous avons une page à partir de laquelle vous pourrez trouver les consultation la plus proche de chez vous : [l'aide au jeune-> http://www.drogues-info-service.fr/?L-aide-aux-jeunes]

Voici par ailleurs un lien vers la brochure ["Guide d'aide à l'arrêt du cannabis"-> http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/807.pdf] qui va vous aider à vous poser les bonnes questions pour arrêter ou diminuer.

En décidant de diminuer vous prenez la bonne décision. Vous pourrez faire des économies, vous rapprocher de votre copain et donner de la place à d'autres activités. Vous retrouverez aussi toutes vos facultés cognitives.

Si c'est difficile nous restons à votre disposition pour "en parler" au téléphone par exemple (0 800 23 13 13 tous les jours entre 8h et 2h) ou ici même dans les forums.

Cordialement,

le modérateur.