© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

J'ai 17 ans et je veux me défaire de mon addiction au cannabis

Par Profil supprimé Posté le 23/02/2015 à 10h30

Bonjour,
Alors voilà j'ai 17 ans et je fume du cannabis depuis le début de l'année scolaire dernière.. J'ai commencer avec mon petit ami de l'époque qui lui fumait déjà, au début j'en fumais qu'avec lui et ses amis, je ne voulais pas être la fille différente d'eux qui ne fume pas de joint, je ne pensais pas pouvoir devenir accro. Ma maman l'avait appris l'année dernière et m'avais dis de quitter mon copain en pensant que j'arrêterai de fumer sans son "influence" sauf que c'est de pire en pire je l'ai quitter mais je fume de plus en plus (enfin aujourd'hui sa fait deux semaines que j'ai pas fumer de joint mais je ne suis pas aller au lycée par peur de replonger parce que je ressent le manque), j'ai l'impression de vivre qu'à travers ça.. Je me renferme, délisse ma famille je suis dans ma bulle, je sèche sans arrêt les cours pour avoir plus de temps pour fumer.. Mais je veux m'en sortir, je ne veux plus vivre comme ça je ne me reconnais plus et si je suis venue écrire sur votre site c'est parce que je pense que j'ai besoin d'aide de personne qui sont passé par là et qui s'en sont sortir car aujourd'hui je sais que seule je n'y arriverait pas je suis arrivée à un stade où ma maman ne me laisse même pas les clefs de chez moi par manque de confiance, je lui vole de l'argent pour pouvoir m'en acheter..
J'ai besoin d'aide s'il vous plaît.. J'ai fais démarche pour moi mais avant tout pour ma famille, j'ai un petit frère de dix ans qui es tout pour moi et c'est grâce a lui si je fais cette démarche.. J'ai déjà redoubler mon année dernière à cause du cannabis et je ne veux pas que sa se reproduise surtout que j'ai un projet bien précis pour mon avenir..

Vous êtes mon dernier espoir, j'ai essayer les psy mais pour ma part sa n'a pas marcher..
Merci d'avance..

3 réponses

Profil supprimé - 23/02/2015 à 13h49

Salut,
C'est déjà très bien que tu arrives à te rendre compte du changement de comportement que tu subit suite à la prise de cannabis. Et le fait que tu n'ai pas fumée depuis 2 semaines et tout aussi bien (ormis le passage du lycée) .
Concernant ce point je peut comprendre, si tu es au lycée sur Villefontaine sa va pas etre facile. Cepandant tu ne peut pas rester chez toi pour esquiver toute personne qui fume ou pour ne pas avoir les souvenirs qui font ressurgir l'envie.
Je te conseille juste de faire un tri dans tes fréquentations. Au départ ce n'est jamais facile d'arreter, il va falloir que tu traines moins avec tes amis fumeurs/ses ou alors que tu leur demande de ne pas rouler ou

consommer devant toi, sa te permettra par la même de te rendre compte de qui veut te soutenir dans ta démarche et de qui ne le veut pas. (Tout comme tu ne voulais pas être la seule à ne pas fumer, d'autres ne veulent pas être les seuls à fumer....)
Quand tu veut fumer parles en à quelqu'un de proche (pas quelqu'un qui va t'en rouler un) . Parfois le fait d'en parler va te faire passer l'envie. Si ce n'est pas le cas un amis à moi en faisait un, mais sans cannabis, juste un marot, une feuille slim et du tabac. Mais sa le soulageais. Alors trouves ce qui va toi te soulager.

Concernant ta famille, n'hésites pas à en parler avec eux. C'est de la drogue certes mais crois moi que nos anciens ne sont pas si blancs que sa. Si tu n'ose pas avec ta mère et ton père voit pour en discuter avec tes oncles ou grands parents. Quand tu sent que le manque te "tend" dis le direct, ne pas hésiter à communiquer.

Quand le soir tu n'arrives pas à dormir, va courir, si la journée tu veut fumer, va pomper. Le sport occupe l'esprit, et libère de la dopamine et pleins d'autres substance qui te donnent un sentiment de bien être.
Qui plus est en prennant un mode de vie sain tu sauras dire plus facilement non aux autres et à tes envies.

Et si vraiment par moment c'est trop dur regarde une photo de ton petit frère et demande toi si tu veut qu'il ai une grande soeur comme sa...

Un Berjallien.

Profil supprimé - 23/02/2015 à 16h11

Merci beaucoup pour tout tes conseils et je suis consciente que de fuire le lycée n'est pas une solution.. Mais j'avais besoin de parler de tous sa avec des personnes qui connaissent ce que je vis avant d'affronter mes "amis" fumeurs..
En tout cas je vais suivre tes conseils et encore merci vraiment !

Moderateur - 27/02/2015 à 11h06

Bonjour lolotte.lolo,

Déjà bravo pour avoir osé témoigner. J'espère que depuis que vous avez posté votre premier message vous n'avez toujours pas refumé. Racontez-nous éventuellement !

Ce que je me demande c'est si vous pouviez expliquer ce que vous apporte (ou apportait) le cannabis ? Qu'est-ce que vous trouviez dedans qui vous plaisait ? En effet, je comprends que vous avez commencé un peu pour faire partie d'un groupe, qu'aujourd'hui vous voyez tous les effets négatifs que cela vous apporte mais vous ne dites rien des effets positifs que vous y trouvez. C'est peut-être en en parlant que vous allez pouvoir dégonfler le fait qu'il soit si difficile pour vous d'arrêter et que vous soyez si peu sûre de vous quant à votre capacité à y arriver.

En tout cas je tenais à vous signaler aussi que vous avez à votre dispositoin les "Consultations jeunes consommateurs" (CJC) gratuites, qui peuvent vous aider à faire le point, à mettre à plat votre consommation et vos difficultés pour arrêter. Ce ne sont pas des entretiens "psy" mais des entretiens avec des professionnels de l'addictologie vraiment pour "faire le point". Le contrat de base de ces CJC c'est de ne fait que quelques entretiens (3-4) avec vous pour vous aider à mettre au clair ce qui se passe et ce que vous avez envie de faire.
Pour trouver un CJC proche de chez vous vous pouvez utiliser le formulaire de rechercher au bas de cet article :
www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Se-faire-aider/Les-Consultations-jeunes-consommate

Bon courage ! Vous allez y arriver !

Cordialement,

le modérateur.