© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêté

Par Profil supprimé Postée le 11/03/2015 13:29

> Bonjours, j ai 17 ans sa ne fais qu'un an et demi que je fume mais étant donner que je suis en cap j ai une rémunération important pour mon âge et je vis chez mes parent et je suis vite devenue "accro " à cause de sa ... En vérité je pense que j ai juste peur d arrêté mais je pense que quand je me lancerai je devrais lutter contre l'ennui aussi nan ? Pour info je fume 10 a 15 join/jours

---

Mise en ligne le 11/03/2015

Bonjour,

Vos consommations sont en effet importantes et nous comprenons que l'idée d'arrêter vous effraie un peu. Cependant maintenir une telle consommation à votre âge n'est pas sans prendre des risques pour votre avenir. Votre santé physique et psychique, vos activités professionnelles et vos relations pourraient en être affectées.

Si arrêter ou diminuer vos consommations étaient trop difficile, vous pourriez demander un soutien à votre entourage et/ou de l'aide auprès d'éducateurs et psychologues de structures spécialisées en addcitologie (CSAPA). Ils existent dans ces centres des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) qui proposent un soutien spécifique aux jeunes de 16 à 25 ans. Vous pouvez également vous rendre dans une Maison des Adolescents ou un Point Accueil Ecoute Jeunes s'il en existe un(e) proche de chez vous. Les consultations y sont confidentielles, individuelles et gratuites.

Vous pourrez trouver des adresses dans notre rubrique « adresses utiles » ou en joignant nos écoutants au 0800 23 13 13 de 8h à 2h, 7j/7j. L'appel est anonyme et gratuit depuis un poste fixe. Depuis un téléphone mobile il vaut mieux composer le 01 70 23 13 13.

Par ailleurs réfléchissez à une activité dans laquelle vous pourriez vous investir pour remplacer le temps, voire l'argent que vous avez consacré à fumer du cannabis. Faire un sport, une activité créatrice, caritative ou autre. Si vous éprouvez le besoin de rencontrer des personnes, privilégiez des activités collectives.

Nous vous adressons tous nos encouragements.

Bien cordialement.