© Drogues Info Service - 4 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

dependance

Par Profil supprimé Postée le 09/04/2015 11:26

> Jai 15 ans et je viens de commencer a fumer tous le vendredi soir mais depuis 3 semaine je sens un manque tous les deux jour et je me retiens mais jai peur de rentrer dans une dependence

---

Mise en ligne le 12/04/2015

Bonjour,

Il est dommage que vous ne précisiez pas ce que vous consommez. Il s'agit surement de tabac mais peut être aussi de cannabis. Il serait intéressant de vous questionner sur ce qui vous pousse à consommer ces produits, pour comprendre le rôle, la fonction qu'ils occupent, ce que cela vous apporte.. Est-ce un moyen de vous déstresser, cela vous permet- il de vous sentir plus à l'aise dans un groupe d'amis etc .. ce genre de questions peut vous aider à faire le point , à mieux comprendre la manière dont vous faites usage de ces produits , dans quel contexte précisemment vous en ressentez le besoin, etc... En effet, le contexte dans lequel vous êtes en ce moment est à prendre en compte car lorsqu'on se sent par exemple plus fragile, plus vulnérable, on peut avoir tendance à masquer les difficultés que l'on éprouve en consommant un produit qui pourra nous apaiser, diminuer l'anxiété; ces situations sont fréquentes à l'adolescence; de plus, on a parfois envie de tenter de nouvelles expériences lorsque celles-ci se présentent et c'est bien normal. Cela dit, c'est une bonne chose que vous vous posiez cette question actuellement, une consommation de cannabis n'est pas anodine.

Afin d'être moins inquiète à ce sujet, nous vous conseillons donc de prendre rendez-vous auprès d'une équipe de professionnels en CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) pour vous aider à mieux comprendre les mécanismes qui vous font craindre de glisser vers un usage plus régulier et pour pouvoir poser toutes les questions qui vous viendraient au sujet de celles-ci.

Les rendez vous ont lieu sur place, de manière individuelle, anonyme et gratuite. Vous pouvez retrouver les adresses de CJC proches de chez vous en bas de la page que nous vous avons mis en lien, en indiquant votre ville ou votre département.. Vous avez également la possibilité de nous joindre directement au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 01 70 23 13 13 depuis un portable au coût d'un appel ordinaire) de 8h à 2h tous les jours ou par chat de 14h à 2h en vous rendant sur l'un de nos sites. Un de nos écoutants prendra le temps de voir avec vous ce qui se passe de façon plus précise.

Bien cordialement.