© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

accro ou pas ?

Par Profil supprimé Postée le 28/04/2015 18:52

> Bonjour, j'ai 16 ans et demi et je fume tout les jours des substances illicites. Jusqu'au jour ou mes parents ont découvert mon bang. Je suis désormais en permanence avec eux et je ne peux pas fumer un seul joint ou couler une seule douille. Mais je suis constament sous tension, je m'énerve très rapidement et deviens violente, pourtant j'aimerais arrêter la drogue. Comment je pourrais faire pour que ce ne me manque plus ?

Mise en ligne le 29/04/2015

Bonjour,

Vous souhaitez arrêter le cannabis mais vous sentez que cela vous manque. L'irritabilité, la sensation d'être sous tension peuvent survenir à l'arrêt du cannabis et il est important de trouver des moyens pour apaiser cela.

En général, ces symptômes diminuent au fil des jours et des semaines suivant l'arrêt. Si ce n'est pas le cas, ou si vous sentez que le malaise provoqué par votre arrêt est trop important, vous pouvez contacter une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). Ces lieux reçoivent les jeunes pour un accompagnement et du soutien adaptés à chaque situation. Ce pourrait être l'occasion de pour vous de réfléchir, avec des professionnels, à la place que tenait le cannabis dans votre vie, ce à quoi il vous servait, ce en quoi il vous aidait peut-être... car quand on consomme régulièrement une drogue, bien souvent, c'est que l'on tente d'apaiser un mal-être, une souffrance pour lesquels on n'a pas trouvé d'autre solution jusqu'à présent. Réfléchir à tout cela et trouver d'autres solutions à ses problèmes permet d'apprendre à vivre sereinement sans le produit. Vous trouverez les adresses des consultations proches de chez vous ici, n'hésitez pas à les contacter si besoin.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.