© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Cannabis

Par Profil supprimé Postée le 08/05/2015 11:07

Bonjours,
je fume depuis 1ans et demi du cannabis de façon régulière. J'achète et je vends, et c'est très dur d'imaginer mon futur sans mon petard. Mes proches, amies me disent que faut que je me fasse aider, que de toute façon j'ai pas la motivation d'arrêter.. Leur incompréhension est difficile mais je sais qu'elles disent ca pour m'aider.

ca fais un mois que je n'ai pas toucher de joint, mais des que j'en parle je commence a trembler, a avoir l'estomac qui se noue.. Et je ne sais pas pourquoi, ça me fais peur.
j'ai beau avoir arrêter je me dis que je peux fumer en soirée et le week end.. Mais je n'achète plus ! Si je dois arrêter le cannabis, je dois faire une croix sur des amis qui me sont très chers et qui eux aussi sont dans le même état que moi.

depuis que je fume plus, j'ai envie de me proder... Ce qui est pire..
je suis un peu dans une impasse..

a chaque fois que je fumais mon petard, le plus souvent toute seule, je faisais souvent des Bad trip, palpitation, difficultés à respirés, tremblement.. Et je sais pas pourquoi ?

Je suis pas non plus une grosse fumeuse a fumer tout les jours.. Mais je dirais que je suis facilement à 4 joints en l'espace de 5 jours et que le week end je peux fumer jusqu'à 6 joints..

mes parents ne se doutent de rien..

je sais pas si je suis dépendante, je dis pouvoir m'en passer..mais ça me fais quelque choses..

je prends tout les avis et recommandations

merci

Mise en ligne le 11/05/2015

Bonjour,

Cela fait un mois que vous avez arrêté de fumer du cannabis et nous vous en félicitons d'autant plus que c'est très difficile pour vous. Rien que le fait d'en parler vous trouble et vous êtes inquiète.

Les symptômes spécifiques à l'arrêt du cannabis sont: irritabilité, agitation, anxiété, pâleur, sueurs... Mais c'est variable selon les personnes avec une durée moyenne de 3 à 4 semaines et en géneral avec une aide spécifique cela s'atténue rapidement. Le fait que cela soit toujours difficile pour vous après un mois n'est donc pas exceptionnel.

Concernant votre consommation passée nous notons au passage qu'elle n'était pas très "joyeuse" au vu des éléments que vous indiquez (bad trips, palpitations...). Or un « bad trip » arrive rarement sans raison, c'est souvent en lien avec l'état dans lequel on se trouve avant de consommer. Peut-être étiez-vous déjà anxieuse, prise dans certaines difficultés. Le cannabis s'il peut parfois apporter une sensation de détente, peut à d'autres moments avoir l'effet inverse. Cela peut arriver que l'on fume depuis longtemps ou pas, que l'on soit un consommateur régulier ou occasionnel.

Passer à des drogues plus "dures", ne pourrait sûrement qu'amplifier ces angoisses.

Nous vous invitons plutôt...à en parler ! Pour cela vous avez la possibilité de vous faire aider par des professionnels (médecin psychologue). Vous trouverez ci-dessous les coordonnées d'une Consultation jeunes Consommateurs (cliquez sur le lien) où vous serez reçue de manière anonyme et gratuite.

Concernant votre question sur la dépendance, on considère qu'une dépendance est installée dés lors que l'on ne peut plus s'en passer et que l'on organise ses journées autour du produit. Cela n'est plus votre cas depuis près d'un mois, même s'il reste encore présent dans votre esprit.

Nous soulignons aussi pour votre information que dealer et fumer du cannabis n'est pas anodin et punit par la loi, mais vous devez déjà le savoir.

D'autre part il est fortement déconseillé d'abuser de substances psycho actives dont les effets indésirables sont plus importants lorsque que l'on est très jeune. Cela pourrait vous être préjudiciable et menacer votre équilibre psychique.

Pour d'autres informations et peut être pour en parler avec vos amis qui vous sont chers, vous pouvez consulter la brochure de l'Inpes " Cannabis ce qu'il faut savoir "

Vous pouvez aussi nous contacter, l'équipe en place sera à l'écoute de vos difficultés et pourra vous apporter du soutien et des conseils. Vous pouvez nous joindre par chat, via notre site ou nous appeler au 0800 23 13 13 (gratuit et anonyme depuis un poste fixe, tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin) pour en parler.

Prenez soin de vous.