© Drogues Info Service - 2 juin 2025

Vos questions / nos réponses

comment faire quand on ose pas en parler ?

Par Profil supprimé Postée le 07/06/2015 19:26

> bonjours je m'appel johanna j'ai 15 et a cause de probleme personels je me suis lancer dans ce cercle vicieux la drogue plus presisement le shit cela me fait oublier et sa me permet de passer du themps avec mes copins mais je veux arreter mais je ne sais pas comment faire je n'ose pas en parle
> que doije faire ?

Mise en ligne le 09/06/2015

Bonjour,

Comme vous le mentionnez, vous fumez pour essayer d'oublier, de moins penser à ce qui vous fait souffrir. Le cannabis a, en effet, une action apaisante et anesthésiante pouvant aider à gérer certaines de vos émotions liés à des moments de vie compliqués. Or, au final, vous vous rendez compte que vos problèmes sont toujours là et que le cannabis ne vous aide pas à les résoudre.

Parler de sa consommation de cannabis est difficile car cela revient aussi à parler de ses problèmes personnels. De nombreux sentiments se mêlent souvent à cela : la honte, la culpabilité, la peur de se faire réprimander, de se faire juger par nos proches ou par le médecin …..

Malgré cela, rompre le silence peut vous faire du bien ; cela pourrait être une manière d'accepter vos difficultés ainsi qu'une première étape pour accepter de vous faire aider.

Votre entourage peut se montrer plus compréhensif que ce que vous pensez. Essayez de leur parler simplement, le plus honnêtement possible. Même si l'annonce est souvent l'étape la plus difficile, votre entourage pourrait par la suite se montrer à l'écoute et vous soutenir.

Si en parler à votre entourage est trop difficile, vous pouvez également vous adresser à des professionnels comme vous le faites avec nous aujourd'hui. Vous pouvez vous faire aider, si vous le souhaitez, dans une consultation spécialisée de CJC (Consultations Jeunes Consommateurs). Les professionnels qui y travaillent (éducateurs, psychologues, travailleurs sociaux, etc.…) sont là pour vous écouter, vous soutenir, vous conseiller dans la situation que vous vivez et vous aider dans votre démarche d'arrêt. Ils vous recevront

gratuitement et de façon confidentielle. Vous trouverez ci-dessous, les coordonnées de la CJC la plus proche de chez vous.

Pour toute autre question ou pour une écoute, notre service se tient à votre disposition. Nous sommes joignables par téléphone tous les jours de 8h à 2h au *0800231313*, appel gratuit et anonyme ou par Chat via notre site internet *drogues-info-service.fr* tous les jours de 14h00 à 2h00.

Nous vous souhaitons du courage et une bonne continuation dans votre démarche

Bien à vous

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

13 cours du Temple
07000 PRIVAS

Tél : 04 75 66 12 51
Site web : csapa07.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h Jeudi jusqu'à 18h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h Jeudi jusqu'à 18h
Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h Jeudi jusqu'à 18h

Voir la fiche détaillée