

Vos questions / nos réponses

Consommation de cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 06/11/2015 10:20

Bonjour,

Je suis une fille de 17 ans et je suis actuellement en terminale.

Il peut m'arriver de consommer du cannabis avec des amis, mais ça peut varier. Là ça fais plus d'un mois que je n'en ai pas consommé mais il m'est arrivé un temps où j'en fumais tous les jours et il m'arrivait d'être seule et non avec mes amis. J'ai peur, je me demande si malgré tout je peux devenir "accro". Je ne suis pas une consommatrice régulière et jamais je n'ai acheté ma propre consommation.

Est-ce que cela peut avoir un impact sur les études et mes capacités à réfléchir ou autre, je n'ai pas envie de rater mes études.

Pourtant, à l'instant où je vous écris ça je ne peux pas nier que j'éprouve un certain plaisir à y fumer.

Si on me propose de tirer sur un joint je ne dirai pas non.

Je suis totalement perdue dans toutes ces questions.

Merci.

Mise en ligne le 06/11/2015

Bonjour,

Vos questionnements sont intéressants et légitimes. Le cannabis présente un risque concernant les capacités de concentration et de mémorisation. Le danger se trouve davantage dans la manière de consommer, dans l'excès et/ou la régularité. De ce fait, une consommation régulière est fortement déconseillée.

Pour tous produits ou toutes conduites peut se poser la question des limites. Comment savoir s'il est nuisible de consommer et à quel degré ? Comment savoir où commence l'abus ? Comment réduire les risques liés à une éventuelle consommation ?

Si une dépendance s'installe, il y a une prise de risque induite par la perte de contrôle des consommations, qui risquent de s'accroître dès que vous rencontrez des difficultés. La régularité accroît également les risques des effets secondaires indésirables liés aux consommations.

Dans votre situation, vous pourriez réfléchir au moyen de trouver de nouvelles sources de plaisir afin d'accorder moins de pouvoir et d'importance au cannabis dans votre vie.

Trouver de nouvelles activités qui vous apporteraient un divertissement, un défoulement, un apaisement, ou des capacités créatives par exemple pourrait devenir une source de plaisir comme l'est le cannabis aujourd'hui. Cela peut-être un sport, une activité culturelle ou caritative....

Cordialement.
