© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Cannabis (douille)

Par Profil supprimé Posté le 29/01/2016 à 20h36

Bonsoir.
Si j'écris ici aujourd'hui c'est parce que ça fais un peu plus de trois ans que je passe mes journées à fumer des douilles. Et j'ai besoin que ça s'arrête. Je sens que cela a changé beaucoup de choses dans mon comportement et ma vie en générale. J'ai très peu de vie sociale, aucune confiance en moi... Bref, la totale.
Seulement des que je n'ai pas à fumer, j'enchaîne les crises de paniques, les pleurs, tremblements, sueur...
Cela me fait très peur et j'aimerais vraiment trouver une solution à ce problème...
Je vous remercie d'avance pour votre aide.

1 réponse

Moderateur - 04/02/2016 à 15h09

Bonjour Ticky,

Je crois déjà que vous pouvez essayer d'y aller progressivement en passant d'un usage des douilles vers un usage exclusif des joints. En effet fumer des douilles est beaucoup plus fort que fumer des joints et cela attaque vraiment votre capacité à vous prendre en main comme vous le constatez d'ailleurs. Comme nous disons souvent les douilles ou bang ou bong ou pipes à eau c'est un mode d'usage "dur" qui intensifie la nocivité du cannabis.

Il y a une grande différence, sachez-le, entre "ne pas avoir de cannabis" par rupture d'approvisionnement et la même chose parce qu'on a décidé d'arrêter ou de diminuer. Si cela n'est pas votre choix c'est un stress supplémentaire qui s'ajoute au grand stress que provoque l'arrêt. Si c'est votre choix vous êtes beaucoup mieux armé : vous serez très stressé car l'arrêt du cannabis consommé à hautes doses provoque un fort stress et les symptômes qui vont avec mais vous le tolérerez beaucoup mieux parce que vous vous y serez préparé et que cela sera votre choix.

Je ne sais pas si vous voulez tout arrêter ou simplement retrouver une meilleure qualité de vie tout en continuant mais dans tous les cas sachez qu'une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) si vous avez moins de 26 ans ou un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) peuvent vous recevoir pour en parler et essayer de trouver les solutions les plus adaptées à votre situation et à vos envies. C'est gratuit et sur rendez-vous.

Vous trouverez les coordonnées de la CJC ou du CSAPA le plus proche dans notre rubrique "Adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

N'hésitez pas à revenir vers nous si vous rencontriez une difficulté ou tout simplement pour nous raconter ce qui se passe pour vous. Écrire, "en parler", cela fait déjà beaucoup de bien.

Cordialement,

le modérateur.