© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Aider moi svp

Par Profil supprimé Posté le 31/01/2016 à 11h27

Bonjours alors je ne sait pas trop si ses la qu'on parle de sa mais j'essaye quand même . Je m'appelle Manon est j'ai 14 ans depuis bientôt 2 ans je consomme du cannabis est en se moment je cosomme beaucoup plus .. le probleme c'est que je suis en couple avec une fille qui as trouver que j'avait changer elle est a deux doigt de me quitter est je ne le veut vraiment pas car je l'aime mais je ne sait pas comment m'en sortir... j'aimerai vraimenr diminuer / arreter mais je n'y arrive pas il faut tj que je fume svp aider moi

7 réponses

Profil supprimé - 01/02/2016 à 11h51

Bonjour Manon,

Tu sais tu as 14 ans et c'est très jeune pour avoir déjà une consommation de cannabis... Et en plus ça fait deux ans, donc ça veut dire que tu avais 12 ans à ton premier pétard.
Tu es encore jeune et il est encore temps d'arrêter, plus vite tu t'y prendras et moins tu auras de mal à stopper ça.
Je te parle de mon expérience personnelle, car une fois que tu touches à quelque chose qui te fait du "bien", tu as énormément de mal à t'en débarrasser.
Si ta copine dit que tu as changée, c'est normal, le cannabis et toute autre drogue modifie le comportement et l'humeur.

J'espère que tu arrivera à te sortir de là.

Bon courage !

Moderateur - 02/02/2016 à 11h20

Bonjour Manon,

Oui le cannabis change les personnes et peut provoquer des ruptures sentimentales. Si vous réussissez à arrêter vous retrouverez votre personnalité, celle qu'aime votre copine.

Alors comment faire ? Je suppose que vous consommez et vous fournissez en cannabis auprès de certaines personnes en particulier. La première chose à faire est de décider de couper les ponts avec elles et de les éviter. Si ce n'est pas possible il faut alors leur expliquer que pour vous le cannabis c'est terminé et leur

demander de ne pas vous en proposer et de ne pas fumer devant vous. La seconde chose à faire est d'accepter que vous vous sentiez un peu mal pendant quelques jours, avec une forte envie de fumer du cannabis à laquelle vous devez essayer de résister absolument. Ce mal-être que vous allez ressentir ne dure en fait pas très longtemps et après vous vous sentirez beaucoup mieux et votre copine aussi le ressentira. Après il ne faudra vraiment plus fumer de cannabis, même pas une fois, pour éviter de recommencer.

Mais ce qui est difficile pour vous c'est de le faire seule et de réussir à rester déterminée. En effet, souvent on veut arrêter mais on se laisse d'un autre côté trop facilement tenter voire on provoque plus ou moins les occasions d'aller en consommer. C'est pour cela qu'il peut être recommandé de ne pas arrêter seule mais de se faire aider par des interlocuteurs auxquels on puisse raconter ses difficultés et ses envies de continuer.

Je ne sais pas si vous considérez que c'est possible mais il serait bien que vous vous fassiez aider par des adultes pour arrêter. D'abord il y a vos parents, auxquels vous pouvez avouer ce que vous faites tout en leur expliquant justement que vous voulez arrêter. En disant ces deux choses à la fois ils vous aideront plutôt que de vous engueuler. Ensuite vous pouvez en parler à quelqu'un au collège : quelqu'un en qui vous auriez confiance (un prof, l'infirmière ou le médecin du collège, un pion, le conseiller principal d'éducation...). Vous pouvez aussi décider d'en parler au médecin de votre famille si vous le connaissez bien. Enfin, si vous voulez un lieu neutre, anonyme et gratuit pour faire le point et trouver de l'aide, vous pouvez contacter la Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) la plus proche de chez vous. Pour la trouver allez au bas de cette page : http://www.drogues-info-service.f...-aide-aux-jeunes-et-a-leur-entourage et entrez votre département ou votre ville. Dans ces consultations vous trouverez des professionnels qui ne vous jugeront pas et vous aideront à arrêter.

Si vous ne trouvez pas ou si vous voulez en parler avant de décider quoi faire, appelez-nous au 0 800 23 13 13. C'est gratuit et anonyme. Nos écoutants pourront vous guider.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 02/02/2016 à 21h34

Le problème est que je ne veut pas areeter mais diminuer car arreter pour moi est impossible. ..

Moderateur - 03/02/2016 à 14h41

Bonjour Manon,

Diminuer est possible mais il faut alors une forte détermination pour tenir sans augmenter de nouveau. En fait arrêter est souvent moins compliqué. Pouvez-vous nous dire pourquoi arrêter est impossible pour vous ?

Les Consultations Jeunes Consommateurs dont je vous parlais avant peuvent aussi vous aider à diminuer.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 04/02/2016 à 22h09

Car je suis trop attacher a l'effet que sa me fait

Profil supprimé - 05/02/2016 à 06h46

Parceque de fumer m'apporte un truc en plus que j'aime .

Moderateur - 05/02/2016 à 15h15

Bonjour Manon,

Vous êtes dans une position qu'on appelle "ambivalente". C'est-à-dire que d'un côté vous voulez ralentir ou arrêter comme vous avez écrit la première fois, et d'un autre côté vous ne voulez pas parce que vous aimez l'effet que ça vous fait.

Ce que je vous propose alors c'est un petit exercice. Il consiste à prendre une feuille de papier et à faire deux colonnes. Dans la première colonne vous écrivez toutes les bonnes raisons que vous trouvez à continuer à fumer. Dans la deuxième colonne vous écrivez toutes les bonnes raisons que vous auriez d'arrêter de fumer. Ne vous contentez pas d'une seule raison trop "générale" à chaque fois mais essayez d'être la plus détaillée possible.

Deuxième étape : donnez une note sur 100 à chaque raison dans chaque colonne. Cette note doit représenter l'importance qu'a cette raison pour vous, sa force. Additionnez les scores des raisons de la première colonne puis les scores des raisons de la deuxième colonne. Quelle colonne a le plus de points ?

Cela vous indiquera de quel côté penche la balance. Cela vous montrera aussi ce qu'il faut travailler pour modifier le rapport de force en faveur de l'arrêt ou de la diminution du cannabis. Pourrez-vous nous expliquer ici ce qu'a donné cet exercice pour vous ?

Cordialement,

le modérateur.