© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Qui peut m'aider à m'en sortir

Par Profil supprimé Postée le 31/01/2016 18:20

> Bonjour je m'appelle Manon j'ai 14 ans et ça va bientôt faire deux ans que je consomme du cannabis je voudrais vraiment m'en sortir mais je sais pas comment faire j'aimerais vraiment que quelqu'un m'aide à m'en sortir car aujourd'hui je suis en couple avec une fille qui me trouve beaucoup plus agressive depuis quelques temps parce que je fume un peu plus j'aimerais vraiment sortir mais je sais pas à qui me confier à qui en parler et qui peut m'aider j'aimerais vraiment que vous m'aidiez car j'ai vraiment peur de perdre ma copine et mes proches j'ai honte et je ne veux pas en parler à ma mère c'est pour ça que je me suis inscrit sur ce site et que je vous en parle et j'espère que vous pourrez trouver réponse à ma question merci beaucoup

---

Mise en ligne le 02/02/2016

Bonjour,

Vous fumez depuis deux ans et vous souhaitez arrêter. Nous vous félicitons pour la démarche que vous faites auprès de nous aujourd'hui. Ce n'est pas facile de demander de l'aide quand on se sent perdue, quand on a honte...

Vous fumez plus depuis quelques temps, ce qui vous rend d'après votre amie plus agressive. Une consommation qui dégénère peut effectivement avoir des effets sur le comportement et, lorsque l'on s'en rend compte, il est important de se faire aider. Bien souvent, quand on en vient à fumer régulièrement, c'est parce que le cannabis aide à apaiser quelque chose. On en a besoin pour se sentir mieux, plus confiant, moins timide ou angoissé, pour mettre à distance des soucis trop envahissants. Au moment de l'arrêt, il est important de se demander en quoi le cannabis nous aide personnellement. Cela permet d'envisager d'autres façons moins dommageables de se sentir bien.

Vous ne voulez pas en parler à votre mère et cherchez du soutien ailleurs, c'est votre choix. Il est important quand on a besoin d'aide, de trouver un interlocuteur de confiance, quel qu'il soit. Vous vous sentirez peut-être dans un second temps plus en confiance pour aborder le sujet avec elle. Pour l'instant, afin d'être accompagnée dans votre réflexion, nous vous encourageons à prendre contact avec une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). Ces lieux reçoivent de manière gratuite et confidentielle les adolescents et jeunes adultes qui se sentent en difficulté avec une consommation. Vous trouverez les adresses des consultations proches de chez vous via le lien proposé en fin de message, n'hésitez pas à les contacter.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler de vive voix avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Les adresses des consultations jeunes consommateurs