© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Dependance

Par Profil supprimé Postée le 22/09/2018 13:03

> Bonjour, j'ai 15 ans, ça fait 2 ans que je suis accro au cannabis.
> Je ne m'en rendais pas compte avant aujourd'hui...je fume tout les jours ça me poser pas de problème avant, mais à la longue ça me détruit...trop de problème à cause de ça..j'ai plus de motivaton en rien à part fumer et voir mon mec qui fume aussi...Je suis devenue insociale avec les autres personnes et depressif je sais plus qui je suis j'en ais marre d'être une défoncé tout les jours je me suis perdu dans ma tete je sais plus ce que je dois faire appart fumer. Jai limpression d'être devenue folle à cause de ca. Je sais qu'il faut vraiment que j'arrête mais je n'y arrive pas impossible..quand je pense dans la merde dans laquelle je me suis mise bah jfume et routine tout les jours.. alors j'aimerais vos conseils...que faire? Peut on se faire interner volontairement dans un hôpital pour sevrage?

Mise en ligne le 24/09/2018

Bonjour,

Vous consommez du cannabis depuis 2 ans, vous souhaiteriez cesser d'en prendre car vous avez constaté un certain nombre de conséquences négatives sur votre quotidien.

Malgré ces difficultés que vous nous décrivez bien vous ne parvenez pas à vous arrêter de consommer.

Le cannabis est un « perturbateur », cela signifie que les effets qu'il engendre chez les personnes peuvent être très différents.

S’il est plutôt fumé dans une recherche de détente, de plaisir et d'euphorie, il peut parfois provoquer des effets contraires.

Une consommation régulière peut engendrer de la dépression, un sentiment de "folie" ou de paranoïa et effectivement rendre les rapports sociaux difficiles et faire que l'on peut s'isoler progressivement.

Il est très positif que vous ayez pris le temps de nous contacter pour partager vos interrogations.

Une consommation de cannabis régulière peut engendrer une forme de dépendance (que l'on nomme aussi addiction) et faire que la démarche d'arrêter par soi-même soit très difficile.

Le conseil que nous pouvons vous donner est de vous autoriser à faire appel à une aide extérieure pour atteindre votre objectif d'arrêt mais aussi pour être soutenue au niveau de votre moral et être rassurée sur ce sentiment de "folie" que vous ressentez.

Il existe des structures nommées Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) spécialement crées pour aider les jeunes de 12 à 25 ans dans votre situation. L'accueil se fait de manière non jugeante, dans un cadre anonyme et gratuit, sans que vos adultes référents ne soient informés.

Nous vous mettons en fin de réponse un lien qui vous présente de manière détaillée leurs missions et leur fonctionnement.

Ils pourront voir avec vous si un sevrage hospitalier ou un accompagnement ambulatoire (c'est à dire sans hospitalisation) est le plus adapté à votre situation.

Vous trouverez des coordonnées de CJC en fin de message.

Si vous souhaitez échanger davantage de votre situation n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin, ou par le tchat de notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Quel que soit l'approche que vous souhaitez privilégier, il nous parait important que vous ne restiez pas isolée dans ce que vous traversez.

Bien cordialement.

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

Consultations du CSAPA INTERMEDE - Unité mobile

Rue Elie Sermet
11500 ESPERAZA

Tél : 04 68 31 05 99
Site web : www.groupe-sos.org/structure/csapa-aude-intermede/
Secrétariat : Lundi de 9h à 13h et de 14h à 17h, Mardi de 14h à 19h, mercredi et jeudi de 9h à 13h et de 14h

à 17h vendredi de 9h à 13h et de 14h à 16h
Accueil du public : Généralement, le mercredi, avec l'unité mobile de 14h à 17h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Qu'est ce qu'une CJC ?