© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Je ne le reconnais plus

Par Profil supprimé Postée le 10/10/2018 23:53

> Bonjour à tous,Tout d'abord j'aimerai avant de commencer que j'ai 19 ans et que je fume du cannabis depuis 3 ans mais que j'ai vraiment commencer à fumer quotidiennement qu'à partir de septembre del'année dernière. Donc voilà j'explique mon problème. En gros depuis 3 ou 4 semaines je me pose plusieurs questions à propos à propos de moi et le cannabis. J'ai limpression de ne plus me reconnaître. Je pense à arrêter et de me dire que c'est pas bien de fumer, pourtant je fume 3-4 joints minimum par jour et ça peut monter jusqu'à 10 voir plus. J'aimerai tellement arrêter mais impossible quand tout mon entourage fume du cannabis aussi. Du coup je me dis que si eux ils le font et n'ont pas de conséquences négatives alors moi aussi. Mais je vois que depuis ces dernières semaines je suis malheureux quand je pense à moi. De plus je fais des rêves qui me font passer des messages comme quoi je doit arrêter par exemple un de mes rêves était qu'un de mes prof me dise « ça se voit que je fume » et que je suis un bon à rien si je continu enfin voilà que ce genre de rêves qui me disent d'arrêter de fumer. Mais pour autant je sais que je ne suis pas accro que je peux passer une semaine sans fumer parfois le week-end je ne fume pas et je ne ressent pas de manque particulier. Mais voilà j'ai l'impression de vivre des circonstances qui font que je ne peux pas. J'aimerai telllement que l'on m'aide et que retrouve un esprit tranquille.

Mise en ligne le 12/10/2018

Bonjour,

Votre consommation de cannabis a généré en vous des bouleversements et nous entendons votre appel à l'aide pour retrouver la tranquillité de votre esprit.

Vous expliquez quand, comment vous avez commencé la consommation comme vous indiquez clairement ses effets, sans dire pourquoi vous avez commencé ou en tout cas pourquoi vous êtes passé en septembre à une consommation quotidienne assez importante. Nous vous invitons à y réféléchir.

Vous ne dites pas si vous avez mis quelque chose en place pour arriver à l'arrêt, comme par exemple, la réduction progressive de vos consommations.

Nous pensons que désormais vous avez acquis la certitude que ce qui a l'air valable pour votre entourage ne l'est pas forcément pour vous. Comme vous le savez, la réaction à chaque consommation de drogue est individuelle, et d'ailleurs il n'est pas exclu que vos amis, éprouvent la même chose que vous, et comme vous peut-être, ne parlent pas de cette envie d'arrêter.

Même si le cannabis est connu pour avoir des effets apaisants en général, il peut et il y aura toujours des exceptions. Ceci étant, nous vous invitons à ne pas forcément tout mettre sur le dos du cannabis, et à chercher plutôt ces « circonstances qui font que vous ne pouvez pas ».

Pour ce faire, nous pensons que vous avez tout à gagner à vous rapprocher d'un spécialiste pour en parler. Nous vous indiquons à la fin de notre réponse le lien de notre site pour accéder aux adresses des centres d'addictologie pour contacter un spécialiste. Nous vous encourageons vivement à aller les voir. Si vous voulez que nous reprenions tout cela ensemble et avoir une écoute de vive-voix vous pouvez nous contacter au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, gratuit et anonyme) tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin ou par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à minuit.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service