© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Pas vraiment une question

Par Profil supprimé Postée le 04/11/2018 22:51

> Je vais y aller franchement, ca fait depuis juin que je suis plus sobre, je prend tout les jours du canabis(resine) j'ai 18 ans, et j'ai essayé d'arrêter pour le mois sans tabac.
> Ca fait 2 jours que je ne fume plus de drogue et j'ai l'impression d'etre détruite mentalement et physiquement. Rien ne va. J'ai supprimé tout mes reseaux sociaux et bloquer tout mes amis car j'ai envie d'etre seule mais au fond j'ai besoin d'aide. J'ai l'impression que personne ne me comprend mais je supporte plus ce ressenti
> Est ce que je dois me remettre à consommer du cannabis pour aller mieux ? Ou est-ce que je dois aller dans un centre spécialisé ? Je suis totalement perdue j'ai l'impression que rien n'est reel j'ai fait une crise dans le metro en etant totalement bourré en pleurant et en criant que rien n'etais reel, je suis à bout...

Mise en ligne le 07/11/2018

Bonjour,

Il semble que l'arrêt brutal de vos consommations vous mette en difficulté mais nous nous demandons dans quelle mesure vous pouviez l'être déjà avant cet arrêt. Si depuis quelques mois vous vous êtes servi du cannabis pour tenter d'aller mieux, calmer des angoisses ou apaiser un malaise intérieur, il est logique qu'en arrêtant le produit les sensations de malaise resurgissent, parfois plus violemment d'ailleurs.

Dans ce type de contexte, la tentation est grande bien sûr, pour se ”soulager”, de reprendre les consommations ou de se reporter sur d'autres produits comme l'alcool notamment. C'est parfois inévitable tellement le mal être est grand mais c'est un peu reculer pour mieux sauter dans le sens où, le produit risque à nouveau de poser une sorte de ”couvercle” sur les éventuelles difficultés intérieures qu'il y aurait à régler.

L'autre option que vous évoquez, celle de vous tourner vers un centre de soins spécialisé pour mettre en place un accompagnement, nous paraît judicieuse. Au-delà d'être guidée pas à pas et conseillée dans la phase délicate de l'arrêt des usages, vous pourriez dans le même cadre bénéficier d'un soutien et vous donner l'occasion de résoudre ces potentielles questions de fond qui peut-être vous mettent à mal.

Vous dites avoir besoin d'aide mais avoir du mal apparemment à trouver des appuis dans votre entourage et de la compréhension à votre éprouvé douloureux. Les proches ne sont pas toujours les mieux placés pour

apporter leur soutien, parce que trop impliqués affectivement ou trop pris dans leurs propres difficultés… Cela semble une raison supplémentaire pour franchir le pas d'une consultation, en l'occurrence d'une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) étant donné votre âge, afin de trouver l'aide attendue.

Ce dispositif est, comme son nom l'indique, ce qu'il y a de plus spécialisé dans l'accompagnement des jeunes consommateurs (des mineurs et jusqu'à 25 ans). Nul besoin de passer par le médecin traitant ou d'avoir une autorisation parentale, on peut y être reçue de manière individuelle, confidentielle et gratuite. N'ayant aucune indication sur votre lieu de résidence nous ne pouvons pas vous donner de contact mais nous vous joignons un lien vers un article de notre site qui présente les CJC et sur lequel vous trouverez un moteur de recherche permettant de localiser la consultation la plus proche de chez vous.

Dans le cas où vous voudriez revenir vers nous, que ce soit pour obtenir une adresse ou pour prendre le temps d'échanger davantage sur vos difficultés, n'hésitez pas évidemment. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Les CJC"