© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

canabis

Par Profil supprimé Postée le 05/11/2018 15:55

> je m’appelle sam j’ai 15 ans et je ?ai pas encore fais ma puberter ces vacances on ete les pires de ma vies je fumais du canabis avec 1a2 joint pas soir environ 6jours sur 7 pendant 14 jours et maintenant j’ai des manques d’attention manque de motivation des troubles du reels et j’ai tres peur est ce que mon cerveau est comme celui des aultes et maintenant que jnai arreter je vais bientot redevenir normal ou alors est ce que je vais rester comme ca tout ma vie je pleure beaucoup et je ve une reponse sincere au plus vite merci

---

Mise en ligne le 08/11/2018

Bonjour,

Il semble que vos dernières vacances vous aient éprouvé en effet mais nous ne comprenons pas bien si vous avez commencé à vous sentir en difficulté pendant la période de consommation ou seulement depuis que vous avez arrêté. Quoi qu'il en soit, sachez que les joints que vous avez fumés pendant deux semaines ne font plus effet à ce jour et que ce que vous ressentez actuellement est probablement à mettre davantage sur le compte de votre anxiété.

La peur, le stress, l'angoisse peuvent effectivement provoquer un tas de manifestations physiques et psychologiques parfois très envahissantes, très violentes, très perturbantes sans pour autant être dangereuse du point de vue de la santé. Il est possible qu'en amont de vos consommations de cannabis vous ayez été déjà un peu plus sensible ou un peu plus fragile (fatigue, souci, nervosité…) que d'autres fois et que, de ce fait, les effets du produit n'aient pas été ceux attendus. C'est ainsi avec toutes les drogues, licites comme illicites, et cela peut aller jusqu'à provoquer tout l'inverse de ce que l'on pouvait espérer, le plus fréquent étant de se retrouver à faire des crises d'angoisse ou de panique avec un produit pourtant sensé détendre et relaxer. Ces manifestations désagréables, liées aux peurs et à l'angoisse, peuvent se produire pendant le temps des consommations mais aussi parfois dans l'après coup.

C'est déconcertant, impressionnant mais il est important d'essayer de ne pas céder à la "panique". L'idée est de s'efforcer de ne pas alimenter sa peur, de ne pas nourrir son angoisse mais nous avons conscience que c'est plus facile à dire qu'à faire. Nous ne sommes pas sûrs que nos mots suffisent à vous rassurer et à vous tranquilliser, et pour cela nous vous informons que vous pourriez être reçu dans le cadre d'une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) afin de "débriefer" avec un professionnel. Pas besoin d'une autorisation parentale ou d'un courrier du médecin, ces consultations accueillent de manière confidentielle et

gratuite les mineurs et les jeunes adultes qui, d'une manière ou d'une autre, se sentent en difficulté avec leur consommation.

Nous ne connaissons pas votre lieu de résidence et ne pouvons donc pas vous indiquer de contact près de chez vous. Nous vous joignons un lien vers un article de notre site qui vous présentera le dispositif des CJC et sur lequel vous trouverez un moteur de recherche vous permettant de localiser une consultation dans le secteur qui vous intéresse.

Nous restons bien évidemment disponibles si vous avez envie ou besoin de revenir vers nous, peut-être en nous contactant directement par téléphone ou par Chat puisque, comme vous le constatez, cette rubrique "Question/Réponse" nécessite un temps de traitement, parfois de plusieurs jours. 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.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- "Les CJC"