

Vos questions / nos réponses

Weed

Par [Profil supprimé](#) Postée le 14/06/2019 17:33

Bonjour à tous, j'ai 19 ans et je fume depuis 4 ans pour être sous influence toute la journée (entre 10 à 20 selon la période et l'accoutumance au produit.) Je suis auto - entrepreneur et malgré mon jeune âge j'ai la chance d'avoir des revenus conséquents me permettant de légitimer ma consommation sans le moindre problème et ce sans que cela ait un impact (minimum tout de même) sur mes finances.

Je suis dépressif depuis mes 12 ans et cela à un impact énorme sur mon estime de moi - même. Je suis dépressif depuis tellement longtemps que je n'arrive plus à ressentir la moindre émotion. Rien, rien, rien. Comme.. rien. Je ne me sens pas comme un être humain, j'ai l'impression d'être à peine vivant. C'est ce qui me pousse à fumer, mais c'est aussi ce qui impact ma confiance en moi "d'être un vieux tox".

Du jour au lendemain, sans l'aide de personne j'ai jeté 20euros d'herbe à la poubelle et j'ai réussi à décrocher durant 6 jours. Un miracle ! Je m'en croyais incapable !

J'ai repris, j'ai racheté dès que j'ai finis mon joint, puis en moins de quelques heures tout à repris comme avant.

Comment faire pour arrêter ?

Mise en ligne le 18/06/2019

Bonjour,

Nous tenons tout d'abord à vous encourager dans votre démarche d'arrêt du cannabis et venir nous en parler est un premier pas à faire, qui n'a pas dû être facile.

Le cannabis est un perturbateur du système nerveux central. En effet, il modifie l'état de conscience pendant les heures suivant sa consommation, quand il est fumé. Cela pourrait en partie expliquer pourquoi vous avez l'impression de ne plus rien ressentir au niveau émotionnel. Vous nous dites de plus que vous êtes dépressif, ce qui impacte votre estime de vous-même. Peut-être serait-il nécessaire de rencontrer des psychologues afin de comprendre la raison de cet état dépressif, réfléchir à des pistes possibles pour en sortir et vous diriger vers un mieux-être.

L'arrêt du cannabis peut-être très difficile, notamment à cause des symptômes de sevrage qu'il engendre (transpiration, problèmes de sommeil, irritabilité, stress ...). Vous avez tenu 6 jours sans fumer, cela prouve que vous avez les ressources en vous pour y arriver. Il serait intéressant de comprendre ce qui vous a aidé à

arrêter et ce qui vous a poussé à reconsommer afin de mettre en place des stratégies qui vous aideront à poursuivre cet arrêt.

Il est possible d'arrêter seul mais vous avez également la possibilité de rencontrer des professionnels spécialisés en addictologie dans des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) et des CJC (Consultations Jeunes Consommateurs). Ces dernières sont spécifiques aux jeunes de 12 à 25 ans. Ces deux types de structures proposent des consultations gratuites et confidentielles afin d'aider les personnes ayant une dépendance. Les professionnels présents, tels que des médecins, des éducateurs spécialisés ou encore des psychologues, peuvent vous aider et vous soutenir dans votre démarche d'arrêt du cannabis. Nous vous joignons en fin de réponse des adresses de structures près de chez vous, ainsi qu'un lien vers un guide d'aide à l'arrêt du cannabis.

Vous pouvez également contacter un de nos conseillers, si vous souhaitez discuter de votre situation. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin, soit par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), soit par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements,

Bien à vous.

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

[CSAPA Arthur Rimbaud](#)

13 bis, rue Rieux
92100 BOULOGNE BILLANCOURT

Tél : 01 77 70 75 87

Site web : www.ch4v.fr/addictologie-et-alcoologie/notre-approche-preven

Accueil du public : Lundi et jeudi 9h00 à 17h00 - Mardi et Vendredi de 9h00 à 16h00 - Mercredi 9h00 à 18h30

Consultat^o jeunes consommateurs : Sur rendez-vous: mercredi, jeudi et vendredi (jeunes entre 12 à 25 ans), avec/sans accompagnement entourage (consultations pour toutes addictions)

Fermeture annuelle : Fermeture annuelle durant le mois d'Août et la 1ere semaine des vacances de Noel.

[Voir la fiche détaillée](#)

[Csapa Aporia - Consultations Jeunes Consommateurs](#)

6 avenue Vladimir Ilitch Lénine
Espace Santé Jeunes
92000 NANTERRE

Tél : 01 55 69 12 68

Site web : www.agata.asso.fr

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes et entourages, sur rendez-vous.

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA site de Sèvres- Dispositif Accueil Familial Thérapeutique (AFT)

141 Grande Rue
Centre Hospitalier des 4 villes
92310 SEVRES

Tél : 01 77 70 79 50

Site web : urlz.fr/pOzI

Accueil du public : Sur rendez-vous : lundi-mardi et jeudi : 9h-17h - mercredi 9h 17h30 et vendredi 9h00 à 16h30

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)