© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment franchir Le Cap

Par Profil supprimé Postée le 12/08/2019 18:44

> Bonjour j'ai 22ans et sa fait 8ans que je consomme journalierement du cannabis j'aimerais arrêter mais je n'y arrive pas par mes propres moyens je ne sais pas dormir sans et je peux devenir très colérique voir violent comportement méconnaissable à l'heure actuel j'ai perdu beaucoup a cause de ça et j'aimerais réellement changer comment puis je m'y prendre svp je viens de Belgique près de Namur merci à vous

---

Mise en ligne le 20/08/2019

Bonjour,

Il existe très certainement en Belgique, comme en France, des dispositifs d'accompagnement venant en aide aux jeunes consommateurs désireux d'arrêter mais en difficulté pour y parvenir. Nous ne pourrons pas vous donner d'information ni d'orientation précises, notre base de données ne comporte que des adresses en France, mais vous trouverez ci-dessous un lien vers nos homologues belges qui eux pourront vous renseigner sur les possibilités de prise en charge et vous orienter près de chez vous.

L'aide proposée aux usagers de cannabis relève le plus souvent d'un accompagnement psychologique visant à comprendre ce qui a pu attacher une personne aux effets d'un produit en vue de déconstruire ce lien. Certaines questions de fond, certains évènements de vie ou éléments de personnalité peuvent ainsi être travaillés lorsque les consommations ont jusque-là servies à les masquer. Pouvoir arrêter de consommer passe bien des fois par d'autres remises en question, d'autres remaniements dans les habitudes de vie que l'on a prises et c'est sur ces points également qu'une aide extérieure pourrait vous être utile.

Nous vous souhaitons bonne continuation dans vos démarches et de la réussite dans votre projet d'arrêt.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Infor Drogues"