

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter

Par [Profil supprimé](#) Postée le 11/07/2020 13:30

Bonjour à tous, Alors voilà après un arrêt de deux mois fin d'année dernières rechutes horrible pour cette année. Passer de 1 le soir à presque 3 par jour quand je peux me le permettre. J'ai l'envie d'arrêter, j'ai suivi toutes les pistes possibles : traitement médicamenteux au Xanax, somnifère à base de melatonine, changement des habitudes, listes des raisons qui peuvent me pousser à arrêter.... Ma copine me soutien jour après jour n'hésite pas à en parler avec moi, mais j'ai peur de la perdre à cause de ça. Je suis au fond du trou je passe de justesse en 2eme année universitaire, au boulot ça a un sacré impact sur mon job, je suis fatigué toute la journée et à cran le soir jusqu'à ce que je puisse enfin pouvoir les fumer. Je suis conscient de devoir arrêter mais je n'ai pas ce déclic, je n'ai pas la force d'arrêter. Comment arrêter pour pouvoir passer à une consommation festive et occasionnelle ? Je suis sincèrement prêt à tout pour arrêter mais la je ne vois plus d'échappatoire. Merci de m'avoir lu et bon courage à ceux qui arrête vous êtes fort et rien ne peut vous arrêter.

Mise en ligne le 13/07/2020

Bonjour,

Nous comprenons bien que la situation que vous vivez soit difficile et nous allons essayer de vous aider au mieux.

Tout d'abord, nous tenons à mettre en avant le fait que vous ayez arrêté pendant deux mois, ce qui n'est pas négligeable. Vous avez repris cette année, peut-être passez vous par une période difficile psychologiquement et vous avez « besoin » de fumer plus qu'avant. Il semble que vous mettez une pression énorme sur vos épaules pour arrêter mais il faut aussi choisir le moment opportun pour le faire. En effet, vous nous parlez de déclic, ce dernier est un processus de la pensée qui peut prendre quelques temps à se mettre en place. Peut être est il improductif de se culpabiliser, cela ne fait que vous desservir dans votre démarche de réduction et d'arrêt de vos consommations.

Vous pouvez peut-être identifier ce qui vous a aidé à tenir les deux mois sans consommer, peut-être pouvez vous reprendre l'application que vous utilisiez à l'époque. Vous pouvez également réfléchir aux raisons qui vous ont poussées à reprendre et voir comment les gérer autrement qu'avec le cannabis.

Comme nous vous l'avons suggéré dans nos réponses précédentes, il est possible d'obtenir une aide extérieure auprès de professionnels spécialisés en addictologie. Des médecins addictologues, des psychologues ou encore des travailleurs sociaux sont présents pour vous soutenir et vous accompagner à votre rythme en toute bienveillance. Nous vous réindiquons l'adresse de la Consultation Jeunes Consommateurs de votre ville ci-dessous.

Par ailleurs, nous avons l'impression que vous aimeriez discuter avec des personnes dans la même situation que vous. A cet effet nous vous joignons des liens en fin de réponse vers les forums de discussion et les témoignages.

Enfin, n'hésitez pas à nous recontacter afin d'échanger davantage sur votre situation avec un de nos écoutants, ils sont aussi là pour cela. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et 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 suivan

[Unité d'Addictologie](#)

23 Avenue Louis Pasteur
67606 SELESTAT

Tél : 03 88 57 71 95

Site web : www.ghso.fr/service/addictologie/

Secrétariat : Du lundi au jeudi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h, vendredi de 9h30 à 12h.

Accueil du public : Lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30, mardi de 9h à 12h et de 13h30 à 19h.

Consultat° jeunes consommateurs : Assurée par une infirmière deux mercredi après-midi par mois. Sur rendez-vous.

Permanence téléphonique : Ecoute Addictions au 03 88 57 59 32.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)

