

Vos questions / nos réponses

Cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 19/08/2020 14:30

Bonjour Suite à un traumatisme émotionnel très violent j'ai repris l'habitude de fumer il y a un an de demi. Aujourd'hui je fume entre 5 et 10 joints par jour. Je me sens fatiguée, déprimée et dans un immobilisme que je ne supporte plus. Je n'ai plus envie de rien et je tourne en rond. Je ne sais pas comment faire pour casser ce cercle vicieux. J'ai besoin d'aide. Vraiment. Peut être certains d'entre vous ont un conseil à me donner. Je me sens seule face à problème. Merci

Mise en ligne le 20/08/2020

Bonjour,

A la lecture de votre message nous supposons que vous pensez le poster sur un forum or vous êtes sur un espace en lien avec des professionnels et si vous souhaitiez vous adresser à d'autres usagers nous vous joignons le lien du « forum » de notre site ainsi que celui des « témoignages ». Cependant, puisque nous avons pris connaissance de votre message nous nous permettons d'y répondre.

Nous comprenons une difficulté à vous libérer de ce que vous décrivez comme une « habitude » reprise suite à un traumatisme émotionnel violent. Il nous apparaît important de mettre l'accent sur le lien que vous faites entre la reprise de consommation et l'état émotionnel généré par cet événement traumatisant.

Si nous comprenons bien que le cannabis ait pu venir comme une réponse adaptée à votre besoin à ce moment-là, aujourd'hui nous comprenons à travers la description de votre état physique et moral que s'il apaise encore des états émotionnels envahissants, il apparaît également comme une entrave à une vie active épanouie.

Vous évoquez une « reprise » ce qui nous laisse supposer que vous aviez cessé de consommer auparavant et nous n'avons pas connaissance de la façon dont vous vous y étiez prise, de quelle manière vous aviez appréhendé et géré les effets du sevrage,... S'il est possible de se libérer seul d'une consommation (voir lien ci-dessous), la question de l'état moral est essentielle et il peut se révéler utile de se rapprocher d'un professionnel spécialisé afin d'être soutenu dans la démarche.

Pour cela, des consultations individuelles, confidentielles et gratuites sont proposées dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Elles sont accessibles librement. Nous vous joignons un lien ci-dessous. En vous rapprochant de ce type de structure vous pourriez bénéficier d'un soutien thérapeutique et d'une aide vers une meilleure gestion de cette consommation ou un arrêt selon votre souhait.

Si vous souhaitez évoquer cette situation sous forme d'échanges ou encore avoir davantage d'informations sur l'accompagnement proposé dans les CSAPA, vous pouvez également nous joindre tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat via notre site. Nous vous joignons le lien ci-dessous.

Bien cordialement

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structure

[Unité de soins en addictologie](#)

Rue de Hôpital
Service des maladies infectieuses et tropicales de l'hôpital
12027 RODEZ

Tél : 05 65 55 22 80

Site web : www.ch-rodez.fr

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h à 18h

Autre : permanence tous les lundis à Decazeville (fiche 100697)

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)
- [Est-il possible d'arrêter seul le cannabis](#)
- [Arrêter comment faire](#)
- [Chatter avec un écoutant](#)