© Drogues Info Service - 28 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Demande d’aide

Par Profil supprimé Postée le 25/12/2021 21:04

> Bonjour Je suis en train de détruire mon couple car je n’arrive pas à arrêter de fumer du cannabis. La bonne nouvelle est que j’ai bcp diminué mais je ressens un manque qui me fait peter les plombs dans mon couple, je fais des choses absurdes pour mentir à mon homme simplement pour aller fumer en cachette. Dès l’instant où il n’est plus avec moi la première chose à laquelle je pense est de fumer un joint. De plus j’ai des troubles de la mémoire immédiate et des mals de poitrine lorsque je fume. Svp j’ai vraiment envie d’arrêter je ne veux pas bousiller ma vie et ma santé. Pourriez-vous me proposer qqchse qui est efficace pour mettre un terme définitif à ca.

Mise en ligne le 29/12/2021

Bonjour,

Se libérer d’une consommation peut se révéler difficile et si nous saluons la capacité que vous avez eu à réduire votre consommation, nous comprenons la difficulté que vous rencontrez à vous en libérer totalement malgré les désagréments qu’elle vous apporte, tant au regard de votre couple que sur votre santé.

Il n’existe pas de « méthode » qui serait efficace ou qui conviendrait à tous de façon générique tant la consommation est individuelle et vient répondre à des besoins personnels. Il pourrait être intéressant de réfléchir à la place que le cannabis a prise dans votre vie, à quels besoins ou quelles émotions il vient répondre afin d’anticiper des pistes différentes.

Si le sens que vous allez donner à cet arrêt, l'intérêt que vous y trouvez, les raisons que vous évoquez sont essentiels, il est également important d'anticiper d’une part les changements d'habitude, d’autre part les effets du sevrage qui peuvent se révéler envahissants. Voir ci-dessous la fiche « cannabis » à la rubrique « dépendance ».

En les identifiant en amont, cela permet de les appréhender au mieux et garder à l’esprit que cela ne dure que le temps du sevrage pour laisser place ensuite à la liberté retrouvée de ne plus consommer et ainsi ne plus avoir à dissimuler.

Toutefois, s'il est vrai qu'il est possible de mettre fin à sa consommation seul, il n'est pas rare que des usagers ressentent un besoin de soutien. Afin de bénéficier d'un soutien spécialisé, il est utile de savoir qu'il existe des structures d'aide qui disposent d'équipes de professionnels spécialisés sur la question de l'addiction. Nous vous joignons un lien ci-dessous. Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites, anonymes à la demande et sur simple prise de rendez-vous.

Si vous souhaitez évoquer votre situation sous forme d'échanges ou obtenir davantage d'informations sur les prises en charge, nous sommes joignables de façon anonyme et gratuite 7 jours sur 7 au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat de 8h à minuit.

Nous vous encourageons dans votre démarche,

Bien cordialement

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

---

CSAPA 42 (du Centre hospitalier de Firminy)

58 rue Robespierre
42100 SAINT ETIENNE

Tél : 04 77 21 35 13
Site web : www.csapa42.fr/
Secrétariat : Lundi de 9h à 16h30 Mercredi de 12h à 19h et Jeudi de 9h à 12h
Accueil du public : Lundi de 9h à 17h Mardi de 9h à 19h Mercredi de 9h à 19h Jeudi de 9h à 18h30 Vendredi de 9h à 17h et 2 Samedis par mois de 9h à 12h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Arrêter comment faire
- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?
- Etre aidé

Autres liens :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis