

## ARRÊT CONSOMMATION

---

Par Mari\_J Postée le 23/01/2022 19:52

Bonjour, Voilà j'en profite pour poser me livrer et poser en même temps des questions. J'ai eu une vie assez compliquée, j'ai été victime d'abus sexuel à même pas 10 ans, un viol à 13 ans qui m'a conduit à l'époque à faire des tentatives de suicide. J'ai été consultée des psychologues, mais je vivais avec une mère qui ne me croyait pas. Donc dur d'être comprise. J'ai réussi à travailler dessus, puis quelques années plus tard je perds mon enfant. Là je suis en rupture total avec ma famille, et viendra les violences intra-familiales qui dureront 6 ans, avant d'être mise à la rue. Je fini par me débrouiller, et j'y arrive. A la suite de cette vie chaotique, mon petit ami est parti en prison. Ça a été le truc de trop. Je me suis mise à consommer du shit, pour la première fois de ma vie. Étrange car j'en avais une bien mauvaise image... ma sœur qui me frappait quotidiennement en consommait et je voyais les ravages que cela lui provoquait (elle consommait en plus de la cocaïne.) Je me rends compte à quel point ça gâche ma vie, mon quotidien, tout. Moi la personne joyeuse, qui était pleine de vie... J'ai donc limitée ma consommation, avant j'étais à 7 joints par jour, maintenant je suis à 2-3. Je ne fume aucune cigarette à côté de ça. J'ai limitée ma consommation car je veux reprendre qui j'étais avant, puis je me suis aussi rendu compte de l'argent que cela me coûtait. Voilà, si vous avez des conseils pour tenir sur ce fil la, sachant que je n'ai quasiment aucune amie, que je sors pas au quotidien. Je me suis repliée sur moi-même littéralement. Merci beaucoup de m'avoir lu. Bonne soirée à vous tous.

---

### Mise en ligne le 25/01/2022

Bonjour,

Votre témoignage est très touchant car vous y décrivez un parcours de vie difficile et douloureux. Parallèlement, il se dégage de votre écrit une vraie force de vie et une belle énergie pour trouver des solutions à ce qui vous entrave aujourd'hui. En cela nous vous en félicitons et nous vous encourageons dans cette dynamique.

Peut-être pensiez-vous vous adresser à notre « Forum de discussions » ou à notre rubrique « Témoignages ». Si c'est le cas nous vous transmettons deux liens en bas de page pour que vous puissiez échanger sur ce que vous vivez avec d'autres internautes. Ces supports permettent un partage d'expériences avec des personnes concernées par des problématiques similaires. Vous décrivez un sentiment de solitude et de repli sur vous-même, ces outils peuvent y remédier.

En attendant, nous allons tenter de vous apporter quelques conseils pour vous soutenir dans votre démarche.

Vous nous dites avoir diminué votre consommation et en effet, passer de 7 à 2-3 joints au quotidien c'est un effort important et plus que positif.

Si vous visez un arrêt complet ou le maintien de cette consommation dans ces proportions, il est important de trouver des alternatives. L'idée étant de mettre en place des activités qui vous plaisent et qui soient porteuses de bien-être dans votre quotidien. Tout est bon à prendre, du moment que ces activités vous apaisent mais aussi occupent la pensée et le temps.

Il s'agit bien souvent de repenser ses habitudes et son fonctionnement au quotidien.

Pour vous aider dans votre démarche, nous vous transmettons un lien vers un document à télécharger en bas de page.

Il s'agit du « guide d'aide à l'arrêt du cannabis », c'est un support qui aide à analyser la fonction du cannabis dans l'usage qu'on en a et à trouver des stratégies autres.

D'autre part, sachez que vous pouvez également rencontrer des professionnels formés à ces questions. Il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dans lesquels médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux proposent des consultations anonymes et gratuites. Peu importe l'objectif fixé, ils peuvent vous soutenir dans votre souhait d'arrêt, de maîtrise ou de gestion de vos consommations. L'accueil y est bienveillant et non-jugeant. Certains d'entre eux mettent en place des groupes de paroles et de soutien, mais pour la plupart le suivi y est individualisé.

Vous ne nous avez pas indiqué votre ville d'habitation, mais vous trouverez un dernier lien en bas de page pour effectuer une recherche de CSAPA dans votre ville via notre rubrique « adresses utiles ».

Enfin, si vous ressentez le besoin d'évoquer votre situation par téléphone, vous pouvez nous contacter tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat via notre site internet de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien cordialement

---

### En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service