© Drogues Info Service - 30 mai 2025

Vos questions / nos réponses

gérer ma frustration

Par mamoky Postée le 10/04/2023 12:11

Comme puis je gérer ma frustration sur cette envie de cannabis, j'ai tout jeté !!

Mise en ligne le 14/04/2023

Bonjour,

Avant toute chose, nous vous présentons nos excuses pour le délai de réponse.

Vous avez pris la décision de « tout jeter » et nous devinons une prise de décision de ne plus consommer de cannabis. Nous n’avons pas connaissance de ce qui a motivé ce geste, entre impulsion ou décision mûrement réfléchie suite à prise de conscience d’une consommation devenue problématique.

Afin de gérer votre frustration, il est important de vous appuyer sur le sens que vous donnez à cette décision. La place que prend une consommation dans une vie, dans un quotidien est importante à évaluer afin de tenter de trouver d’autres formes de réponses aux besoins identifiés.

Plus la consommation était ancienne et régulière, plus l’apprentissage de la vie sans le produit peut se révéler éprouvant mais si ce quotidien est différent, il peut tout de même apporter des choses positives, révéler de nouvelles sensations agréables. Certains usagers rapportent, une meilleure qualité de sommeil (passée la période de sevrage bien sûr avec son lot d’insomnies, cauchemars, réveils nocturnes, …) des réveils plus clairs, une dynamique retrouvée, des émotions nouvelles, …

Viennent ensuite les changements au regard de la vie familiale, affective, sociale, professionnelle, financière. Il est important de vous appuyer sur la part bénéfique de cet arrêt, sans en oublier la liberté retrouvée.

Il nous semble aussi important d’anticiper les éventuels symptômes de sevrage qui peuvent se révéler envahissants et représenter un frein à la décision. Le lien de notre fiche « Cannabis » ci-dessous vous apportera des informations à ce sujet à la rubrique « Dépendance ».

S’il est possible de se libérer seul d’une consommation de cannabis (lien ci-dessous), certains usagers ressentent parfois le besoin d’un soutien. Pour cela il existe des consultations confidentielles, individuelles et gratuites auprès de professionnels spécialisés sur les questions de dépendance. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Si vous souhaitez davantage d’informations sur ces consultations ou encore évoquer cette période de sevrage sous forme d’échanges, nous sommes joignables de façon anonyme et gratuite tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou par chat via notre site de 8h à minuit, de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien cordialement

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

---

CSAPA OPPELIA-Centre Horizon de l'Aisne

17 rue de Villeneuve
02200 SOISSONS

Tél : 03 23 53 52 54
Site web : www.oppelia.fr
Secrétariat : Lundi, jeudi et vendredi de 8h à 12h30 et de 13h à 17h00, mardi de 8h à 12h30 et de 13h à 17h30, mercredi de 8h30 à 12h
Accueil du public : Lundi, jeudi et vendredi de 8h à 12h30 et de 13h à 17h00, mardi de 8h à 12h30 et de 13h à 17h30, mercredi de 8h30 à 12h
Consultat° jeunes consommateurs : Prendre rendez-vous au 03.23.53.52.54, par téléphone

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?
- L'aide spécialisée ambulatoire