Vos questions / nos réponses

Arêt definitif canabis après 17 ans de fume quotidienne

Par Titilala Postée le 25/02/2024 06:58

> Bonjour. Jai 35 ans. Jai 2 filles . 15 ans et 9 ans. Je suis maman celib. Depuis les 18 ans je fume tout les jours du canabis. Sois apres manger le midi pendant les congés (les enfants savent que cest un temps calme) . Ma grande pense que je fume du CBD même si je pense que maintenant elle n y crois plus trop.. donc oendant ce temps chez moi cest tranquil. Sinon je fume tt les soir. Quand les enfants sont couchés. 1, 2 ou 3 pets. Ca depend de mon etat de fatigue. Cest mon premier copain qui ma incité a fumer...si j'avais su... Je me fourni regulierement et facilement. Depuis quelques mois j'avais envie d arrêter..donc la j'ai pas ete en rechercher et comme ca se fait pas du jour au lendemain, en general jai une semaine d attente.. alors la j'ai rien pris. Je fini mon dernier bout aujourd'hui. J'ai peur ! Je n ai pas specialement de passion pour penser a autre chose...en plus je fume chez moi et je recherche vraiment ce moment ou jsui complètement HS avec le thc.. c'est le moment qye jattends avec impatiente.. je redoute les jours a venir. Je cherche un seuvrage, jaurai aimé ne pas avoir besoin de passer par chez mon medecin. Pouvez vous me conseiller ? J'ai vraiment besoin de soutien, a par mes enfants et mon travail..ma mere et mon frère, jai pas grand chose.. et personne ne sait que je fume ni ma mere ni mon frere donc personne a qui en parler car je me suis jamais ventée d'être une fumeuse... Merci a ceux qui pourront m'aider !

Mise en ligne le 27/02/2024

Bonjour,

Nous saluons votre démarche de solliciter une aide extérieure dans votre volonté d’arrêter la consommation de cannabis.

Vous pensiez peut-être vous tourner d’autres internautes connaissant la même situation que la vôtre. Or, vous êtes ici sur le support de « vos questions/nos réponses » permettant de s’adresser à un professionnel formé en addictologie.

Pour vous permettre d’exposer votre situation sur notre forum des discussions, nous vous transmettons le lien en bas de page. Cela peut être intéressant pour obtenir de l’entraide et du soutien, d’autant que vous témoignez d'un sentiment d'isolement sur cette question.

Vous nous indiquez que vous souhaiteriez être accompagnée dans votre démarche de sevrage. Cela est possible et il n'est pas nécessaire d'en parler à votre médecin si vous ne le souhaitez pas.

Il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans des lieux dédiés aux addictions. Il s'agit des Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue et infirmier peuvent vous apporter un soutien et une aide personnalisée dans un espace d'écoute bienveillant. L'accompagnement peut viser les objectifs qui seront les vôtres. Il est possible d'être soutenu dans une démarche de diminution, de gestion ou d'arrêt des consommations et ce, autant de temps que cela sera nécessaire.

Pour plus d'informations, nous vous transmettons en bas de page quelques liens issus des rubriques de notre site internet pour vous aider dans votre réflexion ainsi que les coordonnées d'un CSAPA proche de votre ville.

Toutefois, si cette orientation ne vous convenait pas, vous trouverez un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour effectuer une nouvelle recherche de CSAPA. Il vous suffira d'y renseigner votre ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

Vous nous précisez que vous n'avez pas d'attrait particulier pour des activités ou autres. Pourtant, il est important dans une démarche d'arrêt, de changer ses habitudes en créant de nouveaux « rituels » ou « repères » au quotidien. Les professionnels pourront vous aider à trouver des idées. Cela est important, car la période de sevrage peut vous rendre plus vulnérable face aux émotions, aux frustrations ou à l'ennui.

Le fait d'occuper son attention au travers d'activités variées va permettre de surmonter le manque, ou les émotions pénibles. Focaliser ses pensées et sa concentration autour d'occupations plaisantes, apaisantes diminuera les envies liées au cannabis. Ce qui est important c'est d'identifier les effets que vous recherchiez dans le cannabis et de trouver une fonction proche dans d'autres loisirs.

L'idée n'étant pas forcément d'avoir des passions, mais de retrouver une forme de curiosité et du plaisir en vous occupant autrement. Ce qui importe c'est de multiplier les occasions pour rythmer le temps et vous faire du bien. Ce peut être la lecture, les promenades, les séries ou le cinéma, le sport, la relaxation, les activités créatives ou manuelles, etc. Tout ce qui peut remplir les moments creux de la journée qui étaient auparavant dédiés à la consommation.

En espérant avoir pu vous apporter quelques pistes de réflexion.

Si vous souhaitez évoquer votre situation plus en détail et échanger avec un professionnel, nos écoutants sont joignables tous les jours au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h. Également par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

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

---

OPPELIA 44 - Csapa - Caarud : La rose des vents

32, 34 rue Roger Salengro
44600 SAINT NAZAIRE

Tél : 02 40 01 96 12
Site web : www.oppelia.fr/structure/la-rose-des-vents/
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h30 et de 14h à 18h - Fermé les jeudi après-midi
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous avec/sans entourage - deux autres lieux de consultation sur rendez-vous : Maison de la Famille de Guérande - Espace Ressources de St Nazaire.
Service mobile : Sur demande des professionnels (médecins, pharmaciens, psychologues...) sur le territoire de Pont-Château.
CAARUD : Sans rendez-vous: lundi-mardi de 10h à 12h et vendredi de 14h à 17h - Groupe femmes : mardi de 14h00 à 17h00 (les animaux de compagnie sont acceptés)
Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les usagers suivis.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Arrêter, comment faire?
- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis?
- L'aide spécialisée ambulatoire