

## INQUIÈT

---

Par Jackz Postée le 04/06/2024 20:44

Je pensais pouvoir arrêter mais non je n'y arrive pas J'avais décidé d'arrêter et la mon beau frère m'as relancé et comme je ne sais pas lui dire non rebelotte

---

### Mise en ligne le 07/06/2024

Bonjour,

De façon générale, pour "arrêter" comme vous le dites, il convient de ne plus consommer ; parfois les habitudes et les croyances sont telles que l'usager ne pense pas que cela soit possible.

La perte de liberté de ne plus consommer, de dire non malgré sa volonté s'apparente à une forme de dépendance. Aussi, il peut être utile de réfléchir et d'identifier la place que le produit a pris dans votre vie, ce que vous en attendez, quelles réponses à quels besoins, à quelles émotions lorsque vous allez vers le produit.

Il n'y a pas de méthode "générique" pour se libérer d'une consommation. Au-delà de la volonté, la détermination, le sens donné à l'arrêt est essentiel. Sur quelles motivations s'appuie ce souhait d'arrêter, sur quels projets il repose,...

Il est également important de vous projeter dans la vie sans le produit, d'identifier ce que la drogue vous apporte aujourd'hui qui vous manquerait si vous arrêtez, pour ensuite réfléchir à ce qui pourra vous aider personnellement.

Anticiper les changements d'habitudes, éviter les personnes ou les contextes « à risque », tel que vous l'évoquez dans votre message, et vous appuyer sur des personnes ressources, fait partie des éléments importants du parcours.

S'il est possible de mettre fin à une consommation seul, il est parfois nécessaire d'avoir un soutien thérapeutique.

Des professionnels de santé spécialisés sur la question proposent des consultations individuelles confidentielles et gratuites aux usagers qui en font la demande. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Si vous souhaitez apporter davantage d'informations sur votre situation sous forme d'échanges, il est possible de nous contacter de façon anonyme et gratuite au 0800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Bien cordialement

---

## POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITÉZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIV

---

### CSAPA ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE PAYS BASQUE-CONSULTATION AVANCÉE À HENDAYE

2, rue des Fermes  
64700 HENDAYE

Tél : 05 59 63 63 63

Site web : [addictions-france.org](http://addictions-france.org)

Accueil du public : sur rendez-vous, le mardi matin

Secrétariat : Lundi 9h/17h, mardi de 9h/18h, Mercredi de 9h/19h, jeudi de 9h /19h, Vendredi de 9h/16h - Possibilité de laisser un message afin d'être recontacté

Voir la fiche détaillée

#### En savoir plus :

- Arrêter comment faire ?