L'arrêt

Arrêter, comment faire ?

Votre souhait d’arrêter votre consommation de drogue est un des éléments clés de la démarche d’arrêt mais il n’est pas le seul. Préparer l’arrêt de sa consommation et anticiper les changements que cette décision va occasionner dans votre vie est essentiel.

Une réflexion en amont

La première étape consiste à vous interroger sur votre motivation : « Pourquoi ai-je envie d’arrêter ? ». Il n’y pas de bonnes ou de mauvaises raisons pour arrêter, comprendre celles qui vous motivent vous aidera à mieux préparer ce moment.

La seconde étape doit vous amener à anticiper les changements nécessaires à l’arrêt de la consommation de drogue. Une sensation de vide ou l’impression d’être perdu sont des sentiments prégnants pendant les phases d’arrêt. Votre mode de vie va être amené à changer : les lieux de sorties ou les fréquentations qui étaient les vôtres lorsque vous consommiez des drogues vont devenir des situations à risque. C’est également l’occasion pour vous de réfléchir à la vie que vous aimeriez avoir.

Arrêter seul ou se faire aider ?

Il est possible d’arrêter seul, sans aide extérieure. Beaucoup d’usagers y parviennent. Cela dépend des personnes, des drogues consommées et des habitudes de consommation. Cependant, une fois qu’il existe une certaine habitude ou dépendance vis-à-vis de l’usage, on peut éprouver plus de difficultés que ce que l’on pensait pour arrêter.

Le saviez-vous ?

Pour arrêter le cannabis, vous pouvez utiliser l'application gratuite Jeanne, qui vous aide à vous préparer de façon personnalisée, à changer vos habitudes et à surmonter les symptômes du sevrage.

C'est pourquoi avant tout arrêt, il est conseillé de rencontrer un professionnel de l'addictologie afin de faire le point sur votre dépendance et d'établir un protocole d'arrêt adapté. Un sevrage ambulatoire ou hospitalier peut être mis en place mais aussi une réflexion sur la place que la drogue a pris dans votre vie et les raisons ayant entraîné cette consommation. Une prise en charge globale est essentielle, la consommation de drogue n'étant jamais un problème isolé dans la vie d'une personne.

Prendre appui sur votre entourage peut être précieux. L'associer à votre décision peut vous aider à ne pas affronter seul les nombreux changements occasionnés par l'arrêt.

Le maintien de l'abstinence se construit jour après jour. Chaque journée sans consommer est une nouvelle victoire sur laquelle il vous faut prendre appui. Arrêter est une démarche difficile à entreprendre mais elle vous permettra peu à peu d'améliorer le regard que vous portez sur vous-même et la relation avec vos proches.

Même si votre motivation est déterminante dans le processus d'arrêt, il est important que vous ne soyez pas seul, surtout si vous ressentez des envies irrépressibles de consommer des drogues.