

Vos questions / nos réponses

"Je ne sais plus quoi faire"

Par [Profil supprimé](#) Postée le 10/09/2009 10:13

bonjour, je vous écris car j ai un gros probleme avec le cannabis.

pendant longtemps j étais une consommatrice occasionnelle puis ma consommation à
considérablement augmenté, je sais maintenant que je suis complètement dependante au
cannabis depuis 2 ans.

je fumais des quantités énorme pouvant varier de 20 a 30 joints par jours et cela tout les jours.
puis du jour au lendemain j ai decidé d arreter car "ca ne me fesai plus rien" cette drogue est
devenue mon anti deprimeur en quelque sorte ...

j ai réussi a m arreter complètement de fumer pendant 2 semaine
entiere, sans aide de medecin.

dans ces 2 semaines j ai passer plusieurs stade :

- l ennervement
- la perte totale d appetit
- des trablements
- un coup j été morte de froid puis j avais tres chaud
- main moite
- deprime (tout me "degouté" plus le gout de rien faire)
- horrible cauchemard

- perte de poid (j ai perdu 10kg en 2 semaines)

mais j ai quand meme eue un moment ou j été assez bien contente d avoir arreter puis d un coup
la deprime totale les pleurs sans meme savoir vraiment pourquoi.

des idees morbides je n arrivai plus a avancer dans ma vie meme faire le menage chez moi je n y
arrivais plus je croi que je commencé une depression je sais pas mais j ai recraqué et j ai
recommencer a fumer.

je suis allée voir un medecin pour lui expliquer un peu ma situation et ma perte de poids que jen
arrive pas a recuperer il m a conseiller d aller voir un centre qui s occupe de gns comme moi
mais j ai envie de m en sortir seule je n ai pas envie d aller las bas puis c est plutot loin de chez
moi. le docteur ma prescri du lexiomil ca marche un peu mais pas sur tout je n aime pas les
medicaments et si c est pour etre accros a autre chose c est pas la peine...

je suis arrivée a un stade ou je n en peu plus.

vous savez j ai deux enfants et je ne veux pas qu il voyent une mere drogué meme si j en ai pas

du tout l'apparence quand je le suis. de plus mon mari ne fume pas mais ne m'encourage pas vraiment non plus il me reprimande quand je fume ce qui énerve encore plus et ne voit pas trop mes efforts...

de plus nous voulons un autre enfant mais tant que je consomme ce cannabis il ne vaut mieux pas... bien sûr côté financier ça revient cher entre les cigarettes les feuilles et le shit...

ça fait quelque mois que j'ai beaucoup diminué ma consommation aujourd'hui je fume 5 joints par jour maxi ce n'est encore beaucoup

et bien sûr l'appétit n'est toujours pas là je n'ai toujours pas repris les kilos que j'ai perdus. pourtant je veux arrêter après mûre réflexion le jour J est pour demain mais j'ai tellement peur ...

si tous les symptômes que j'ai eus la dernière fois se reproduisent que va-t-il se passer pour moi ? je risque de finir à l'hôpital ?

ce n'est pas facile d'arrêter quelque chose qui me soulage tant.

je n'arrive pas à trouver quelque chose qui peut remplacer ce manque.

bon le côté positif aussi c'est que je ne me rabattrais pas sur l'alcool j'aime pas je ne bois pas.

mais pour les cigarettes je pourrais pas en dire autant.

est-ce qu'on peut arriver seul à arrêter de fumer quand on est un consommateur dépendant et régulier ?

j'ai besoin de quelques conseils mais j'ai très mal à l'aise devant quelqu'un.

merci de votre lecture

si vous pouvez m'aider un peu...

Mise en ligne le 08/10/2009

Bonjour,

Tout d'abord bravo pour votre décision d'arrêter et votre première tentative. C'est courageux de votre part. Vous avez réussi à arrêter deux semaines et ce n'est déjà pas si mal car vous arrêtez une longue et grosse consommation. Lorsque vous avez repris vous n'avez pas repris au niveau d'avant et c'est bien aussi.

Ce qui s'est passé, c'est que votre organisme a fait une très grosse réaction à votre arrêt. Cela l'a stressé car vous interrompiez brutalement une grosse habitude. Il a d'abord généré des symptômes physiques et ensuite c'est la tête qui a pris le relais. Vous avez fait une grosse déprime réactionnelle. C'est le problème lorsqu'on est bien dépendant à une drogue : lorsqu'on arrête on se sent bien plus mal que lorsqu'on consomme.

Il est possible d'arrêter seul mais c'est difficile, il faut être déterminé et solide. Pour vous aider vous pouvez vous fixer un horizon d'un mois et demi d'arrêt absolu. Pourquoi un mois et demi ? Tout d'abord parce que c'est un objectif atteignable. Ensuite, parce qu'il semblerait que chez les usagers dépendants de cannabis la phase la plus dure sur le plan psychologique se situe entre 15 jours et 4 semaines après l'arrêt. En vous donnant 6 semaines vous vous donnez le temps de voir éventuellement une amélioration. De plus, consommer des Lexomil dans le cadre de la prescription (sans dépasser les doses donc) et pendant une période si courte ne permet pas vraiment qu'une dépendance s'installe. Le Lexomil peut vraiment vous aider au moins à réguler un peu le stress de l'arrêt. N'en abusez pas effectivement mais ne vous en privez pas non plus pour le moment. Par contre, évitez un usage à long terme et un usage "de confort". Ce médicament doit vous aider à mieux supporter cette période mais pas à éliminer tous les symptômes.

À l'issue de ce 1 mois et demi, il est fort possible que cela ne vous demande plus d'efforts pour continuer à arrêter et ne plus fumer de cannabis. Si cependant vous vous sentiez trop mal encore à ce moment-là, soit vous vous direz que vous ne pouvez décidément pas arrêter sans aide et vous ferez l'effort d'aller chercher cette aide, soit vous renoncerez à arrêter pour le moment parce que c'est trop dur. Mais nous gageons que vous aurez quand même pu voir qu'en tenant 1 mois et demi, la période la plus difficile, vous saurez vous

convaincre que vous avez fait le plus dur et que vous pouvez prendre le risque de tenir plus longtemps puisqu'il y a de grandes chances que cela s'améliore de jour en jour. Même si vous ne vous dites pas cela et que vous reprenez, vous vous connaîtrez mieux et saurez mieux ce qu'il vous faut faire pour votre prochaine tentative d'arrêt.

Pendant le premier mois vous allez avoir des moments où vous penserez de manière obsessionnelle à fumer du cannabis. C'est normal mais il faut résister à ces envies et elles passeront rapidement et diminueront progressivement au-delà du premier mois. Elles peuvent ensuite resurgir occasionnellement, en général parce que vous aurez rencontré quelque chose qui évoque votre ancienne consommation ou que vous serez fatiguée ou stressée. Mais il sera plus facile de leur résister. Il faut pour cela que vous soyez déterminée, que vous ne vous reposiez pas sur vos lauriers et que vous ne considériez pas que vous pouvez vous permettre "un petit joint" lorsque vous aurez arrêté depuis longtemps. Le risque est en effet que ces quelques bouffées prises un soir en appellent rapidement d'autres.

Enfin un autre conseil important est que vous devez le plus possible éviter les personnes et les lieux qui ont un rapport avec votre consommation. Si ce n'est pas possible, anticipez cela et préparez-vous des stratégies de réponse vous permettant de dire "non" si on vous propose du cannabis ou qu'on en fume devant vous. Vous devez également vous récompenser d'arrêter, vous fixer un objectif qui vous motive : vous parlez d'avoir un autre enfant, cela peut aussi être de vous offrir quelque chose avec les économies réalisées...

Mais notre conseil reste que vous vous fassiez accompagner dès à présent dans votre arrêt. En effet votre entourage ne vous soutient pas trop alors que vous allez traverser des moments difficiles. Dans ces moments avoir un soutien est important. Nous vous conseillons donc de faire la démarche auprès du centre dont l'adresse vous a été donnée. Mais vous pouvez aussi essayer de trouver un psychologue dans le privé. Ou encore vous pouvez ponctuellement nous appeler pour en parler et faire passer les envies fortes d'en reprendre que vous allez rencontrer. Notre numéro, confidentiel, anonyme, gratuit depuis un téléphone fixe, est le 0 800 23 13 13 (de 8h à 2h tous les jours).

A consulter : [le guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#) (au format PDF).

Cordialement.
