Vos questions / nos réponses

"Je veux tout arrêter !!"

Par Profil supprimé Postée le 14/10/2009 12:02

> Je suis polytoxicoman depuis l'age de 16ans pas a usage régulier mais chaque fois que je fait la fêtes je voudrai me sortir de tous ce visse. je ne sais mm plus si je sort pour me faire plaisir ou pour me défoncer ! g aussi un gros problème de cannabis je suis un gros fumeur régulier . Comment faire pour arrêter tous ça ? Je tien vraiment a tous arrêter !!

Mise en ligne le 14/10/2009

Bonjour,

Il est normal, après 9 ans d'usage de divers produits, de rencontrer des difficultés pour arrêter. La dépendance psychologique aux produits psychotropes est directement liée à votre histoire de vie, à votre personnalité et aux raisons qui font que vous consommez. La question que vous vous posez, à savoir si vous consommez par plaisir ou pour "vous défoncer", est très importante. Il est en effet primordial de comprendre à quel(s) besoin(s) viennent répondre vos consommations. Certaines personnes font usage de produits à titre festif, d'autres peuvent le faire pour gérer leur souffrance.

Vous décrivez être "un gros fumeur de cannabis". Il serait là aussi utile de savoir comment cette consommation est devenue régulière, et de repérer si elle peut être en lien, par exemple, avec une nervosité ou des angoisses que vous chercheriez à apaiser.

Certaines personnes arrivent à arrêter seules, soit en diminuant petit à petit leurs consommations, soit en stoppant net. Il est nécessaire de faire un travail de fond sur les raisons qui vous ont poussé à être dépendant. Il serait intéressant dans votre cas de connaître vos motivations, et de savoir si vous avez déjà tenté d'arrêter. Si vous estimez que vous n'arrivez pas à faire face à ces difficultés, sachez qu'il existe des lieux gratuits et anonymes où des médecins, des psychologues et des travailleurs sociaux peuvent vous accompagner dans cette démarche de soin. Vous trouverez ci-dessous une adresse d'un centre de soin proche de chez vous.

Si vous avez besoin de renseignements complémentaires, vous pouvez contacter Drogues Info Service, de manière gratuite et anonyme, au 0800 23 13 13, de 8h à 2h, appel gratuit depuis un poste fixe.

Cordialement.

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

CSAPA Episode

2 bis, boulevard Ernest Perréal
Villa Alphonse Mas - 1er étage
34500 BEZIERS

Tél : 04 67 76 18 38
Site web : www.episode34.com
Secrétariat : Lundi, mercredi, jeudi de 9h30 à 13h et 13h30 à 18h, Mardi de 13h à 18h, Vendredi de 9h30 à 13h et de 13h30 à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Psychologue le lundi de 13h30 à 17h30 et le mercredi de 13h30 à 17h30, éducateurs les mardi de 13h30 à 19h30 et jeudi de 13h30 à 16h30. Consultations au Point Accueil Ecoute Jeunes dans les locaux de la Maison des Adolescents, 92 avenue Jean Constans à Bé

Voir la fiche détaillée