Vos questions / nos réponses

# Aidez-moi !

Par Profil supprimé Postée le 14/01/2011 18:02

> je fume du cannabis depuis environ cinq ans. Au début je me faisais plaisir et ma consommation était festive mais au jour d'aujourdhui je fume tous les soirs en rentrant du travail jusqu'a me mettre dans des états lamentables pour trouver le sommeil. Je me rends compte qu'au fur et a mesure je me détache de mon compagnon n'ayant plus aucune libido ni motivation et j'ai peur de le perdre. J'ai l'impression de ne plus controler mon cerveau ni mon corps et de fonctionner par automatismes.Je n'ai plus gout a rien et je ne sais pas quoi faire pour sortir de cette spirale négative dans laquelle je m'enfonce de jour en jour...J'ai une tres forte envie d'arreter mais je ne trouve pas la solution . J'ai peur que mon corps me lache je le ressens de plus en plus. J'ai besoins de conseils pour arreter seule et sans médicaments car je fume pour me substituer aux antidépresseurs que j'ai consommé de mes 17 a mes 25 ans ayant intensifié ma consommation de cannabis suite a larret de mon traitement. D'avance merci pour tous les conseils que je pourrais avoir

---

**Mise en ligne le 18/01/2011**

Bonjour.

Vous décrivez une consommation de cannabis passée progressivement de festive à "une substitution aux antidépresseurs". En cinq années, vous avez ainsi perdu le contrôle de vos consommations et avez aujourd'hui l'impression de "fonctionner par automatismes". L'ensemble des signes que vous ressentez évoque un mal être intense installé depuis plusieurs années. Il nous semble que vous avez conscience du fait que le cannabis occupe une place particulière dans votre vie et qu'il est venu, d'une part, "masquer" certaines souffrances, et d'autre part, mettre à mal vos relations de couple.

Vous souhaitez arrêter seule et sans médicament. En nous sollicitant pour des conseils, vous démontrez la difficulté compréhensible et légitime d'entreprendre de se soigner seule. Nous entendons votre refus de tout traitement médicamenteux et nos propositions n'iront pas dans ce sens. Néanmoins, votre situation est délicate et nécessite, à notre avis, l'aide de tiers. En bas de page, vous trouverez les coordonnées de différents lieux avec lesquels vous pourrez prendre contact afin d'y trouver une écoute non jugeante.
Par exemple, Auto-support des usagers de drogues (ASUD), comme son nom l'indique, est une association d'aide aux personnes en difficulté ou question par rapport à leur usage de produit . Elle est reconnue nationalement et constituée par des personnes consommant ou ayant consommé des produits qui pourront vous conseiller de manière précise dans vos choix et démarches pour arrêter.

De la même manière, nous vous invitons à prendre contact avec des centres de soins spécialisés proches de chez vous. Les consultations sont gratuites et sont l'occasion de faire un bilan global de votre situation et de

vous proposer des solutions adaptées à celle-ci. Différentes professions y sont exercées : éducateurs spécialisés, assistants sociaux, psychologues, infirmiers, médecins, ... Nous vous indiquons quelques centres en bas de page. Vous pouvez également réaliser une recherche vous même via la rubrique "s'orienter" du site

Dans tous les cas, plutôt que vers un type de qualification, il nous paraît important de vous orienter en fonction de la qualité de la relation qui se mettra en place dès les premiers contacts.

Si vous le souhaitez, nous pouvons échanger au téléphone à propos de ce que vous vivez, afin de trouver une écoute et de vous faire accompagner dans vos choix. Notre numéro est le  0 800 23 13 13, il est anonyme et gratuit depuis les fixes. Nous sommes joignables de 8h à 2h tous les jours de l'année.

Bien à vous.

---

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

---

## Csapa : Centre Pierre Nicole

27, rue Pierre Nicole
**75005 PARIS**

**Tél :** 01 44 32 07 60
**Site web :** www.pierre-nicole.com
**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous : du lundi au vendredi: de 9h à 13h et 14h à 17h.
**Consultat° jeunes consommateurs :** Les consultations se situent au bout de la rue du Centre Pierre- Nicole (247 rue Saint-Jacques, 75005 Paris), sur rendez-vous du lundi au vendredi.
**Substitution :** Dispensation quotidienne du lundi au vendredi de 9h à 12h (sauf week-end et jours fériés) de méthadone et de buprénorphine, sur prescription médicale.

Voir la fiche détaillée

## CSAPA La Corde Raide

6, place Rutebeuf
**75012 PARIS**

**Tél :** 01 43 42 53 00
**Site web :** www.udsm-asso.fr/les-structures-adultes
**Secrétariat :** Lundi: 8h30-17h30 - Mardi: 8h30-18h - Mercredi: 13h-20h - Jeudi de 9h-19h00 - Vendredi de 9h-13h.
**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi
**Consultat° jeunes consommateurs :** Jeunes entre 15 ans et 30 ans, avec ou sans entourage, sur rendez-vous.
**Substitution :** Délivrance de traitement de substitution aux opiacés. L'unité est ouverte: lundi 8h45-13h et de 14h-16h30- mardi de 10h45-13h et de 14h-16h30- mercredi 14h-17h30- Jeudi de 11h15-13h et de 14h-18h et Vendredi de 9h à 12h30.

**Service de prévention :** Intervention de prévention au sein des établissements scolaires ou des structures spécifiques à la demande.

Voir la fiche détaillée

## Association Addictions France -CSAPA de Paris (12eme) Nation

61 boulevard de Picpus
**75012 PARIS**

**Tél :** 01 53 44 01 40
**Site web :** //addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-12eme/
**Accueil du public :** Sur rendez-vous : lundi - jeudi de 9h-13h et de 14h-18h- mardi jusqu'à 19h - mercredi jusqu'à 16h30 et vendredi de 9h-13h et de 14h-16h

Voir la fiche détaillée

## Centre Ambulatoire d'Addictologie : Hôpital Européen Georges Pompidou

20 rue Leblanc
Hôpital Européen Georges Pompidou (HEGP)
**75015 PARIS**

**Tél :** 01 56 09 24 88
**Site web :** //hopital-georgespompidou.aphp.fr/addictologie
**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h00 à 16h30.
**Accueil du public :** Consultations sur rendez-vous pour les usager(è)s déjà suivis au centre et pour les résidents du 15eme arrondissement de Paris, uniquement.
**Consultat° jeunes consommateurs :** Jeunes consommateurs entre 12 et 25 ans, avec ou sans entourage.
**Substitution :** Initiation, suivi, prescription de traitement de substitution aux opiacés : délivrance pour les patients suivis tous les matins.

Voir la fiche détaillée

## Association Addictions France- Csapa de Paris 18 eme- Vauvenargues

37 rue Vauvenargues
**75018 PARIS**

**Tél :** 01 58 60 30 60
**Site web :** //addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-18eme/
**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous :du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 - Vendredi de 8h30 à 15h30.
**Autre :** Consultations jeunes, avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée