

Vos questions / nos réponses

# je voudrai arreter le cannabis mais j'ai peur

Par [Profil supprimé](#) Postée le 02/11/2011 11:19

Bonjour,

cela fait maintenant plus de 10 ans que je fume du cannabis, j'aime ça, cela me détend, cela me permet surtout de ne pas voir la réalité autour de moi. effectivement, j'étais consommatrice avant même d'être adolescente, cela ne m'a jamais réellement dérangé ou gêné. Mais aujourd'hui cela m'empêche de faire beaucoup de chose. Je ne veux plus aller travailler, je n'ai plus aucune confiance en moi, je mens à mes proches, je n'arrive pas à quitter mon copain, je n'arrive plus à prendre une seule décision, j'ai l'impression que ma vie sera perdue sans le cannabis mais en mm temps je suis déjà perdue ! je ne sais pas à qui m'adresser, je ne sais pas quoi faire, j'ai peur des regards et de ce qu'on va penser de moi. il ya tellement de probleme plus difficile que ça ! mais aujourd'hui j'en peux plus, je ne fais que pleurer, et je commence à réavoir des idées suicidaires qui avaient disparues depuis bien longtemps. je suis perdue je n'en peux plus, je ne comprends plus rien sur cette terre je suis dépassée, j'ai mal et je voudrai redevenir la personne que j'étais, souriante, aimable, courtoise, toujours motivée pour bouger etc... aidez moi svp je voudrai me faire aider, je pense qu'une cure ne serait pas de trop, je pense que je dois etre accompagnée pour arreter tout ça et me remettre dans le droit chemin. ou puis je m'adresser, je vis du coté de toulouse mais je ne connais pas bien ce département, j'ai emmenagé il ya un an, j'avais réussi à arreter mais ma volonté n'a pas suffit.

merci d'avance de m'avoir lu, et svp aidez moi

---

## Mise en ligne le 04/11/2011

Bonjour,

A l'arrêt d'une consommation régulière et prolongée de cannabis, il est fréquent d'éprouver des impressions de mal-être, d'irritabilité et de stress. Des troubles du sommeil, une transpiration excessive, des migraines et/ou des difficultés de concentration peuvent apparaître suite à l'arrêt d'une consommation de cannabis. La consommation de cannabis peut en elle-même accentuer ou renforcer un état dépressif qui était déjà présent, mais pas forcément de façon marquée.

Ces troubles peuvent être intenses et difficiles à vivre. Ils représentent alors un véritable obstacle à l'arrêt, comme c'est le cas pour vous. En effet, vous avez déjà réussi à vous arrêter seule mais peut être qu'aujourd'hui, une aide extérieure serait sans doute bienvenue pour y parvenir.

Nous vous conseillons de prendre rendez vous en consultation spécialisée pour usager de cannabis. Ce type de consultations propose une prise en charge individuelle, anonyme et gratuite, à la fois médicale,

psychologique et sociale.

Au cours des entretiens, vous pourrez faire le point sur les raisons de votre consommation et sur vos motivations à arrêter. Vous serez aussi conseillé sur différentes stratégies d'arrêt. Si vous le souhaitez, vous pourrez être soutenu de façon transitoire par des médicaments anxiolytiques, antidépresseurs ou somnifères.

Mais ne perdez pas de vue qu'aucun traitement chimique ne peut faire de miracle. Il paraît très important d'exprimer les angoisses, les peurs et les colères qui sont souvent masquées par le cannabis. Vous pourrez ainsi vous en libérer définitivement, en retrouvant toute votre énergie et votre confiance en vous.

Nous vous indiquons ci-dessous l'adresse d'un centre spécialisé dans votre département.

Bien Cordialement

---

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

---

**[CSAPA Maurice Dide](#)**

Place Lange  
Hopital la Grave  
**31059 TOULOUSE**

**Tél : 05 61 77 80 82**

**Secrétariat :** Du lundi au jeudi de 9h30 à 17h. Le vendredi de 9h30 à 12h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Mardi, Mercredi sur rendez-vous de 9h30 à 17h00 et vendredi matin 9h30 à 12h (consultations mineurs sans autorisation parentale)

**[Voir la fiche détaillée](#)**