© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

comment tourner la page et fermer le livre?

Par Profil supprimé Postée le 16/03/2012 20:43

> j'ai 49ans, marie, salarie...cela fait une trentaine d'annees que je fume de l'herbe. Depuis 3 ans deja, je ne fume plus que seul dans mon lit au coucher pour m'endormir...a ce jour fumer de l'herbe se resume pour moi a la substitution de la prise d'un somnifere pour m'endormir dans un sommeil profond a une vitesse rapide. Je veux definitivement tourner la page et fermer le livre; mais apres 30 ans de consommation...j'angoisse de tomber dans une depression qui pourrait me submerger...bref, disons que je veux arreter...mais j'ai peur des effets psy qui pourraient apparaitre a court, moyen et long terme...pouvez vous me conseillez? Dans l'attente de vous lire, je vous remercie beaucoup.
> Cordialement,
> Oceans.

Mise en ligne le 19/03/2012

Bonjour,

Arrêter de fumer du cannabis après plusieurs années de consommation peut en effet venir révéler certains problèmes qui étaient jusque là "camouflés" par les effets des joints. C'est pour cette raison là qu'il peut être bénéfique de se faire aider dans sa démarche d'arrêt. Nous n'avons pas connaissance des éventuelles structures de soins dans votre ville. Vous pouvez cependant solliciter votre médecin généraliste, et/ou un psychologue afin d'être soutenu dans vos difficultés.

Sachez aussi que notre service téléphonique reste à votre disposition au 0800.23.13.13, tous les jours de 8h à 2h (2h à 20h heure de Port au prince). Cela peut vous permettre d'être soutenu et conseillé sur la conduite à tenir pour mettre toutes les chances de votre côté afin que vous puissiez arrêter de fumer dans les meilleurs conditions possibles.

Cordialement.