

Vos questions / nos réponses

arreter

Par [Profil supprimé](#) Postée le 22/05/2012 19:50

Bonjour, j'ai 38 ans et la garde de mes enfants car divorcé. Je "refume" du cannabis tous les jours depuis environs 5 ans mais je voudrai arrêter seul mais n'y arrive pas. Etant d'une nature colérique et impulsif j'ai vraiment beaucoup de mal a me calmer et me maitriser quand je ne fume pas . que faire car je supporte de moins en moins et j'ai peur pour mes filles de 10 et 12 ans.

Mise en ligne le 23/05/2012

Bonjour,

Arrêter seul une consommation quotidienne de cannabis installée depuis des années peut effectivement être difficile. Ce n'est vraisemblablement pas pour rien que vous fumez tous les jours et nous faisons l'hypothèse que le cannabis vous aide à contenir la nature colérique et impulsive dont vous faites état.

Le fond du problème réside donc plutôt dans la gestion de ces traits de personnalité qui vous encombrant quand vous ne fumez pas et qui certainement resurgissent de manière exacerbée quand vous essayez d'arrêter.

Nous comprenons le caractère insupportable de ce que vous éprouvez ainsi que vos craintes pour vos filles mais nous ne voyons pas comment ce problème pourrait se régler tout seul. L'arrêt du cannabis va devoir peut-être entraîner d'autres remises en question, d'autres changements dans vos habitudes de fonctionnement. Autrement dit, il va s'agir pour vous de trouver un autre moyen de calmer et de maîtriser vos colères et vos impulsions. Diverses solutions peuvent être envisagées et aucune ne nous paraît à négliger: la pratique régulière d'un sport, des séances de relaxation, une thérapie par la parole, un traitement médicamenteux...

Les lieux de consultations spécialisés dans la prise en charge des consommateurs de cannabis axent leur accompagnement sur le suivi psychologique. Il n'existe aucun traitement de substitution au cannabis mais dans certaines situations, et avec l'accord bien sûr de l'usager, le médecin peut prescrire un traitement de "confort" ponctuel visant à rendre la période d'arrêt moins délicate. Evidemment, il ne s'agit pas de basculer dans une autre forme possible de dépendance et il faut garder en tête qu'aucun traitement médicamenteux ne règle pour le long terme la nature parfois gênante de ce que l'on est.

Si vous souhaitez vous rapprocher de professionnels spécialisés, vous pouvez vous mettre en contact avec le CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) dont vous trouverez les coordonnées ci-dessous. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Vous pouvez également nous joindre au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7/7, de 8h à 2h) si vous souhaitez discuter de manière plus détaillée de vos difficultés et de vos craintes.

Bien à vous.

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

[Association Addictions France - CSAPA de Montluçon](#)

36 rue de Valmy
03100 MONTLUCON

Tél : 04 70 05 56 29

Site web : addictions-france.org

Secrétariat : Lundi 14h-16h, du mardi au vendredi 9h-11h et 14h-16h. Répondeur.

Accueil du public : Sur rendez-vous. Lundi 14h-18h30, mardi 9h-11h30 et 13h30-15h30, mercredi 9h-11h30 et 14h-16h30, jeudi 9h-11h30 et 12h30 à 16h30, vendredi 9h-11h30 et 13h30-16h30.

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous le mercredi et le vendredi. Accueil assuré par deux travailleurs sociaux.

[Voir la fiche détaillée](#)