© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

aide

Par Profil supprimé Postée le 28/08/2012 02:00

bonjour,

ça fait quelques années que je fume du cannabis , depuis mes 15 ans. j'ai déjà eu des périodes ou je fumer beaucoup parfois 7 joints en une seule journée mais toujours avec mes amis. il y'a deux ans j'ai fumer de plus en plus seule. j'ai toujours réussi a garder la face devant mes proches meme si parfois j'aurais eu besoin d'aide! j'ai deja pris des drogues dur cocaine, héroine mais sans devenir accro. je veux intégrer l'armée et du coup je veux arrêter tout ça mais je n'ai aucune envie, ni le courage . j'arrive a stopper une semaine parfois deux mais je reprend toujours. je "pète des câble" la nuit surtout car je ne fume casiment jamais en journée. mes insomnies sont affreuse je ne dors pas avant 7 h du matin du coup pas du tout parfois. j'ai tellement peur d'en parler a ma famille et à mon médecin pour qu'il m'aide ça ne sort pas. auriez vous une solution pour que je puisse décrocher?
merci de votre écoute.

Mise en ligne le 29/08/2012

Bonjour,

Vous fumez depuis plusieurs années et vous souhaitez arrêter aujourd'hui, parce que vous voulez intégrer l'armée. Vous vous rendez compte que vous n'en avez ni l'envie, ni le courage. En fait, vous y êtes obligée pour mener à bien votre projet professionnel.

Arrêter un produit dont on est dépendant n'est pas facile et demande du temps. Il est tout d'abord important de réfléchir aux raisons qui font que l'on fume, ce que ça nous apporte, pourquoi on aime ça. Souvent, le cannabis aide à se relaxer, oublier les soucis, prendre un moment de plaisir pour soi. En voyant plus clair sur le lien qu'on a avec le produit, on peut alors commencer à envisager d'autres façons de se détendre, de se préparer au sommeil, de décompresser, de se faire du bien...

Arrêter un produit parce que quelque chose d'extérieur nous y oblige (quelqu'un de proche veut que l'on arrête, le métier que l'on choisit impose de ne pas consommer de produit) met une pression qui, ajoutée au fait que l'on a pas personnellement spécialement envie d'arrêter, rend les choses encore plus difficiles. Regarder les choses sous un autre angle peut aider à se réapproprier, à "intérioriser" la nécessité d'arrêter et donc à transformer une obligation à arrêter en une décision personnelle et réfléchie. Vous semblez tenir à

intégrer l'armée, c'est votre désir, votre projet. C'est le choix que vous faites pour votre vie future, et la consommation de cannabis n'est pas compatible avec ce choix. Vous décidez donc d'arrêter de fumer, et cherchez alors comment faire pour que cela se passe le moins difficilement possible.

Parfois, l'on se rend compte qu'on n'y arrive pas seul. Une aide extérieure peut alors s'avérer nécessaire. C'est pourquoi il existe des Centres de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui proposent accueil et soutien à toute personne en difficulté avec un produit. Nous vous indiquons le centre existant proche de chez vous, n'hésitez pas à le contacter si vous en ressentez le besoin.

Votre médecin traitant, votre entourage peuvent également vous aider, à condition que vous leur fassiez confiance et que vous ayez envie d'en parler avec eux. L'essentiel, c'est de trouver les personnes à qui l'on se sent de parler, de se confier, et qui vont nous permettre d'avancer sans se sentir jugé. Le premier pas est difficile à faire, on craint d'être mal compris, ou pas compris du tout, on a honte de sa situation et de son incapacité à s'en sortir seul. Demander de l'aide n'est pas facile, c'est une démarche courageuse mais parfois indispensable. Nous vous encourageons à oser faire ce pas.

Voilà donc quelques pistes auxquelles nous vous invitons à réfléchir. Si vous souhaitez d'autres informations, ou tout simplement pour parler de votre situation, vous pouvez contacter l'un de nos écoutants au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

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

Centre d'Accueil et de Soins des Dépendances

7, rue Erckmann Chatrian
57400 SARREBOURG

Tél : 03 87 03 03 25
Site web : www.ch-lorquin.fr/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée