

Vos questions / nos réponses

## Arrêt du cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 21/09/2012 08:30

Bonjour, je suis dépendante depuis mes 20 ans au cannabis. J'ai commencé pour combler un manque d'appétit et je me suis jamais arrêté. Toutes mes tentatives ont échouées par manque de volonté. J'arrive sur mes 40 ans et je souhaite définitivement m'en séparer avec la cigarette. Ma consommation est de 8 à 10 joints par jours. Je pense qu'il n'est pas nécessaire de vous expliquer que même si cela paraît énorme que chaque personne met la dose qui lui semble bon. Pour ma part je ne met quasiment rien dedans, je pense que cela est passé dans le stade des habitudes. Je travaille en home office sur un poste à responsabilité, je ne peux donc me permettre d'avoir le cerveau à l'envers. La difficulté est qu'en travaillant de chez soi, il est beaucoup plus simple de consommer.

Quand je suis à l'extérieur pour la journée ou quand je suis en extérieur, je m'en passe très bien. Par contre si je suis en rupture je peux passer des phases un peu agressives. Voilà, je pense avoir fait le tour de mon problème merci pour vos conseils.

---

### Mise en ligne le 21/09/2012

Bonjour,

L'élément essentiel dans votre témoignage est le fait que vous ayez envie d'arrêter le cannabis et la cigarette. Sans cela, l'arrêt est quasi impossible. Pour autant, vous dites que le manque de volonté, l'isolement chez vous, l'habitude, la peur du manque (entre autre) font que pour l'instant l'arrêt n'a pas été possible.

Il nous semble important dans ce type de situation de comprendre la place qu'occupe le cannabis, les sensations recherchées (même à dose « homéopathique »), le lien qui vous unit au produit et qui fait que pour l'instant vous ne pouvez pas vous en séparer. Essayez de voir si vous pouvez retrouver des sensations similaires par une activité sportive, culturelle, par des sorties ou des temps de repos, de relaxation par exemple. Vous pouvez commencer par diminuer votre consommation et voir quelles répercussions cela a sur vous. Nous vous conseillons également de prendre contact avec des professionnels (médecin traitant, psychologue ou centre de soins spécialisé dans les addictions). Vous pourrez alors prendre un temps pour vous, mettre une distance avec le produit car en parler à un autre n'a pas le même impact que d'y réfléchir seule. Nous vous transmettons les coordonnées d'un centre proche de chez vous. Les consultations sont gratuites, confidentielles et individuelles.

Vous pouvez également nous appeler au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7, de 8h à 2h) pour une écoute et un soutien ponctuels.

Bien à vous

---

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

---

**[CSAPA du Centre Hospitalier de Douai](#)**

37 Rue Victor Gallois  
**59500 DOUAI**

**Tél :** 03 27 94 77 30

**Site web :** [www.ch-douai.fr/service/addictologie/](http://www.ch-douai.fr/service/addictologie/)

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous au CSAPA de Douai. Le mercredi après-midi 13h30-16h30

**Substitution :** Distribution de méthadone les matins du lundi au vendredi de 8h30 à 10h

[Voir la fiche détaillée](#)