© Drogues Info Service - 15 juin 2025

Vos questions / nos réponses

besoin d'aide

Par Profil supprimé Postée le 24/10/2012 13:04

> bonjour! j'ai bientôt 27 ans et je consomme cigarette et cannabis depuis l'age de 12 ans. J'ai commencée suite à un évènement traumatisant pour me permettre de me relaxer, oublier et surtout pouvoir dormir. Je fume 1 paquet de cigarette par jour et en moyenne pour 500 euros de cannabis par mois. Si par "malheur" je n'ai pas de quoi fumer (surtout le soir) je ressens un manque très important et suis alors dans l'incapacité total de m'endormir. Pour pallier à ce problème d'endormissement lorsque je n'ai vraiment plus rien, (et ce depuis l'age de 14 ans) je me shoot aux anxiolytique, anti depresseur, somnifère, codéine.... JE NE ME SOUVIENS MÊME PLUS LA DERNIÈRE FOIS OU JE ME SUIS ENDORMIE SANS NE RIEN CONSOMMER!!! au jour d'aujourd'hui je soufre d'anxiété très forte. un rien me stress énormément au point parfois dans perdre tous mes moyens et de stresser mon entourage. je déprime très fréquemment sans raisons valable. je voudrais tellement arrêter de fumer la cigarette et le cannabis mais j'ai peur de ne plus réussir à dormir correctement et d'avoir à nouveau recours aux médicaments psycho-actif. bref je suis partagée en entre l'envie d'arrêter et la peur du manque et de l'échec (déjà 3 échecs) pouvez vous m'aider? MERCI

Mise en ligne le 26/10/2012

Bonjour,

Après de nombreuses années de consommation durant lesquelles le cannabis vous a permis de vous relaxer, oublier et dormir, vous vous rendez compte aujourd'hui de la relation de dépendance qui vous unit à ce produit. Voilà des années que vous vous endormez avec, et si vous n'en avez pas, au moyen d'un autre produit. Vous êtes partagée entre l'envie d'arrêter et la crainte du manque, de ne pas y arriver. Nous encourageons votre désir d'arrêter, et comprenons bien les craintes qui y sont associées.

Aujourd'hui, vous nous dites être très angoissée et déprimer fréquemment. Etant donné les éléments que vous nous donnez, il nous semble important que vous vous fassiez aider par des professionnels dans la démarche que vous vous apprêtez à faire. Cela nous semble important parce que vous avez commencé à utiliser des produits psychotropes (légaux ou illégaux) très tôt dans votre vie, suite à un traumatisme et que, au fil des années, vous vous êtes "construite" avec, vous avez pris l'habitude de fonctionner avec. Par conséquent, arrêter de consommer ces produits sans l'aide de professionnels, risque de vous fragiliser davantage. D'une part, vous risquez d'être en manque des produits dont vous êtes dépendante et d'autre part, vous n'aurez plus la "béquille" qui vous a permis jusque là de tenir le coup face au traumatisme que vous avez vécu. Dans cette situation, il semble souhaitable, à un moment donné, de pouvoir envisager une démarche d'aide. Celle-ci

s'inscrit dans le temps et on n'en perçoit pas forcément les effets bénéfiques immédiatement. Se donner le temps de réapprendre à vivre, autrement, et se donner le droit d'aller déposer sa souffrance auprès d'une personne disponible pour l'accueillir : ces choses peuvent permettre, progressivement, d'apaiser vos angoisses et de vous sentir moins déprimée ; vous permettre, tout simplement, de retrouver un peu de sérénité.

Il existe des lieux spécialisés qui peuvent vous accompagner dans votre situation. Les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) reçoivent toute personne en difficulté avec un produit. Nous vous indiquons quelques adresses en fin de message ; n'hésitez pas à prendre contact avec eux.

Pour d'autres renseignements, si les adresses proposées ne conviennent pas, 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).

Bien cordialement.

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

CSAPA Addictions France

57, avenue Pierre Sémard
84000 AVIGNON

Tél : 04 90 13 37 50
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Le lundi de 11h30 à 17h, le mardi de 8h30 à 19h et le jeudi de 8h30 à 19h, mercredi de 8h30 à 17h, le vendredi de 8h30 à 16h
Secrétariat : Le lundi de 11h30 à 17h, le mardi de 8h30 à 19h et le jeudi de 8h30 à 19h, mercredi de 8h30 à 17h, le vendredi de 8h30 à 16h
Consultat° jeunes consommateurs : La Consultation Jeunes Consommateurs (12-25 ans) du CSAPA se tient à Cavaillon le mercredi de 14h à 17h

Voir la fiche détaillée