© Drogues Info Service - 6 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Difficile d'arrêter

Par Profil supprimé Postée le 01/11/2012 10:02

> Bonjour,
> Je me suis a fumer tres occasionellement le cannabis vers l'age de 18 ans avec les amis en soiree etc mais a l'epoque pas de consomation reguliere puis petit a petit c'etait de plus enplus souvent puis jai eu mon independance , appartement voiture etc et la c'est passé a un autre stade ..deux trois joints touts les soirs , et pendant longtemps les matins et la journee aussi , puis apres le travail je ne faisait rien a part fumer et glander devant la tv et comme ca pendant 3 ans , le probleme c'est que j'avais besoin de fumer pour faire tout et n'importe quoi , les courses les sorties les restos etc ce n'etait plus vivable ...et finalement apres avoir consulte un specialiste j'ai compris que c'etait pour faire face a des angoisses que j'avais!aujourdhui (jai 25 ans) c'est un peu different car j'essaye de soigner mes angoisses (pas facile mais je progresse) mais je fume toujours et meme si depuis janvier jai deja arreter a quelques periodes pendant 2 -3 semaines jai toujours repris!
> Tous les matins je me leve en me disant "aller aujurdhui jarrete " et plus la journee passe Plus ma motivation pour arreter diminue....
> J'en ai marre de ne rien faire , davoir la tete dans le brouillard le matin, d'etre dependant de ca mais c'est dur de passer a autre chose quand on a vecu 5ans avec la fume!!
> Comment pouvez vous maidez?me conseillez?
> D'avance merci

Mise en ligne le 06/11/2012

Bonjour,

Nous tenons tout d'abord à vous féliciter pour le chemin déjà parcouru, pour la prise de conscience des raisons de votre consommation et la démarche de soins que vous avez décidé de faire afin d'apaiser ces angoisses.

Arrêter un produit dont on est dépendant, un produit dont on a besoin car justement, il vient soulager des angoisses, cela peut prendre du temps. Le temps d'apprendre à gérer différemment ce qui fait souffrir ou ce qui met en difficulté, faire face à ce que, peut-être, on a tenté de mettre à distance en consommant le produit... Le parcours de l'arrêt d'une consommation est très souvent ponctué de rechutes, souvent vécues comme des échecs par le consommateur, alors persuadé de devoir tout reprendre à zéro. La rechute, le fait de ne pas "tenir" au-delà de quelques semaines peut toutefois être source d'enseignement et en cela, fait partie du cheminement qui mène à se défaire, un jour, du produit.

Notre site met à disposition des forums à destination des usagers de drogues et de leur entourage. Peut-être y trouverez-vous un sujet qui vous interpelle ? Vous pourrez alors partager votre expérience et vous enrichir de celle des autres. Via la rubrique "S'orienter", vous trouverez aussi les adresses de lieux de soins et d'accompagnement partout en France, n'hésitez pas à faire une recherche dans votre département si vous pensez que ce type de structure pourrait vous aider.

Nous entendons votre souhait d'arrêter, autant que votre découragement de ne pas pas y arriver pour l'instant. Nous vous encourageons à continuer à vous faire aider. Nous vous encourageons également à prendre soin de vous et à vous donner le temps d'apprendre à vivre sans le cannabis, qui vous a accompagné au long de ces dernières années.

Pour d'autres informations, ou pour en parler de vive voix, 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.