

Vos questions / nos réponses

besoin daide et d'orientation

Par [Profil supprimé](#) Postée le 26/12/2012 17:48

bonjour,

je suis un consomateur de cannabis de 33 ans..je fume je pense depuis a peut pret 17 ans..la moitié de mon age déjà

Comment resumer en quelques lignes ce qui necessiterai des jours..

J ai suivi un parcours un peu classique je pense...d abord quelques petards festifs les 2 ou 3 premières années..puis au fur et a mesure le petard a dirigé plus ou moins ma vie.

J en suis a 1 heure actuelle a peut etre 6 ou 7 par jour (honnêtement), la quantité pouvant peut être changer suivant si c est de 1 herbe ou du hashish...

Je suis quelqu un d a peut pret inteligeant a la base...mais tres tres stressé...pensant beaucoup trop...et c est pour ca que le cannabis a trouvé une place facile dans ma vie...par fierté je n ai jamais voulu prendre de calmants l année ou je voyais un psy pour mes problèmes de nervosité (interieure je suis un gentil :))...je me disais que je serais accro...alors que je l étais déjà.

comment dire ou j en suis aujourd hui...hier j ai fumé mon dernier puisque mon chocolatier n est pas là et que je me suis légèrement écarté de beaucoup de gens et n ai donc pas trop d autres contacts...je suis en sueur, superactif..en larmes...foux rires...j ai des hémodoroides qui se sont déclenchés d une façon hallucinante, des brûlures à l estomac..je me sens pire que mal mon dieu mais je me sens vivant aussi..alors je veux agir..même si je sais qu hier je n avais pas le courage, même si je sais que mon esprit faussé me fait penser que tout est moins drôle sans...même si ça se trouve demain j en trouverais et aurait la force enfumée de dire merde à tous ces moralistes que j aurais réussi à cacher derrière la fumée.voilà, je n ai pas fumé donc je pense...plein de bonnes idées...énormément de mauvaises...et du mal à avoir un mal à étoffer refaire surface...dur de prendre une décision stricte comme ça..j aurais besoin de parler à quelqu'un en qui je crois...pas quelqu'un qui me ressortirait les idées préconçues qu'on voit à la télé et qui nous font juste se sentir des déchets et avoir envie de fumer pour oublier..mais pouvoir parler à quelqu'un qui va m écouter...avant de me répondre à moi et me donner un chemin, je le veux, mais pour l'instant sans fumer je ne vois que les délires de mes pensées excessives et destructives et j'ai peur de l'avenir..tout y est lié dans ma vie...même le loisir le plus sain..la peche..que j adore...je ne la consoit pas sans...

tout ça est complètement fouilli je le sais et je m'en excuse d'avance..mais je n'arrive pas à parler de ça...je n'en ai jamais parlé d'une façon honnête parce que le principe même de ça c'était de pouvoir masquer trop de pensées vraies et avoir une fausse impression de respirer...respirer enfermé dans son monde, sans pouvoir résoudre ses problèmes parce qu'ils sont enfumés..c'est un comble...

enfin voilà..je ne sais même pas quoi demander après avoir dit ça..

concrètement j'ai besoin d'aller voir un médecin qui me trace une voie de sortie je pense...

intérieurement j'ai besoin qu'on me dise que c'est bien...parce que chez moi de toute façon on me répondra que dans la vie il faut se booster et tout marche...ou un autre discours de politicien qui ne me fera que sentir plus seul encore...je pense que j'ai besoin de relativiser sur le fait d'arrêter

aussi...cracher toutes ces annes de cogitations polluées en même temps que le produit et me dire qu'un jour je ressentirai une force et une joie de vivre personnelle avec des bonheurs simples sans supplément..je ne sais comment finir ce mot telleme mes idées se embrouillent à essayer de les dire...mais j'ai besoin d'aide

Mise en ligne le 27/12/2012

Bonjour,

Il ressort de votre témoignage un stress et des pensées envahissantes que vous aimerez gérer autrement qu'à travers une consommation de cannabis, seule "solution" que vous avez trouvée jusque là. Nous comprenons que vous n'ayez pas envie de prendre des médicaments pour essayer de régler ces problèmes, et il est possible de se faire aider différemment pour apprendre petit à petit à gérer vos émotions autrement.

Les centres de soins spécialisés en toxicomanie proposent un accompagnement pluridisciplinaire sous forme de rendez-vous réguliers, gratuits et confidentiels. Des médecins et des psychologues peuvent par exemple vous aider à cheminer, sans jugement ni morale, avec une pratique professionnelle spécifiquement adaptée aux usagers de drogues. Comme vous semblez avoir essayé de le faire durant un an avec un psy, il sera donc possible de reprendre le temps d'évoquer votre parcours et vos difficultés, d'être écouté et soutenu.

Nous avons conscience qu'un usage problématique de drogue ne fait que révéler un mal-être, et qu'il s'agit pour sortir de la dépendance d'entendre cette souffrance sans juger, et ainsi d'aider l'autre à trouver ses solutions pour arriver à y faire face autrement.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de 3 centres de soins se situant dans le sud de Paris. Vous avez aussi la possibilité de nous contacter au 0800.23.13.13 tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe), afin d'obtenir d'autres adresses si celles-ci ne devaient pas convenir à vos attentes. Au-delà de cette proposition d'orientation, nos écouteurs restent à votre disposition pour vous soutenir et vous conseiller.

Cordialement.

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

[Association Addictions France- Csapa de Paris \(CAP 14\)](#)

5 bis, rue Maurice Rouvier
75014 PARIS

Tél : 01 45 40 65 68

Site web : www.addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-14em

Accueil du public : Consultation sur rendez-vous les : Lundi-Mardi et Jeudi : de 9h30 à 19h00 - Mercredi de 9h30 à 16h, et vendredi de 9h30 à 15h, 1 samedi sur 2: 9h à 14h

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations des jeunes de 12-25 ans avec/sans entourage : sur rendez-vous.

[Voir la fiche détaillée](#)

Centre Ambulatoire d'Addictologie : Hôpital Européen Georges Pompidou

20 rue Leblanc
Hôpital Européen Georges Pompidou (HEGP)
75015 PARIS

Tél : 01 56 09 24 88

Site web : www.hegp.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00 à 16h30.

Accueil du public : Du lundi au vendredi : Consultation sur rendez-vous pour les usager(è)s déjà suivis au centre et pour les résidents du 15eme arrondissement de Paris, uniquement.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation sur rendez-vous.

Substitution : Initiation, suivi, prescription de traitement de substitution aux opiacés : délivrance pour les patients suivis tous les matins.

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA Confluences

4-6 rue de la Fontaine-à-Mulard
75013 PARIS

Tél : 01 43 13 14 30

Site web : www.groupe-sos.org/structure/csapa-sos-75-site-confluences/

Accueil du public : Du lundi au jeudi de: 9h à 20h et Vendredi de : 9h à 17h00

Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux horaires d'ouvertures (réservés aux usagers suivis au centre en fonction du protocole convenu avec le médecin).

Autre : Entrée au n°6 pour le service accueil et le service hébergement.

[Voir la fiche détaillée](#)