

Vos questions / nos réponses

besoin daide et d'orientation

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

bonjour,

je suis un consommateur 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 premieres années..puis au fur et a mesure le petard a dirigé plus ou moins ma vie.

J en suis a l heure actuelle a peut etre 6 ou 7 par jour (honnêtement), la quantite pouvant peut etre changer suivant si c est de l 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 problemes de nervosite (interieure je suis un gentil :))...je me disais que je serais accro...alors que je l etais deja. comment dire ou j en suis aujourd hui...hier j ai fumé mon dernier puisque mon chocolatier n est pas la et que je me suis legerement ecarté 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 hemoroides qui se sont declenché d une facon hallucinante, des brulures a l estomac..je me sent pir que mal mon dieu mais je me sent vivant aussi..alors je veux agir..meme si je sais qu hier je n avais pas le courage, meme si je sais que mon esprit faussé me fait penser que tout est moins drole sans...meme si ca se trouve demain j en trouverais et aurait la force enfumée de dire merde a tous ces moralistes que j aurais réussi a cacher derriere la fume.voila, je n ai pas fume donc je pense...plein de bonnes idees...enormement de mauvaises...et du mal a revoir un maetre etouffé refaire surface...dur de prendre une decision stricte comme ca..j aurais besoin de parler a quelqu un en qui je crois...pas quelqu un qui me ressortirai les idees preconcués qu on voit a la tv et qui nous font juste se sentir des dechets et avoir envi de fumer pour oublier..mais pouvoir parler a quelqu un qui va m ecouter...avant de me repondre a moi et me donner un chemin, je le veux, mais pour l instant sans fumer je ne vois que les delires de mes pensees excessives et destructives et j ai peur de l avenir..tout y est lié dans ma vie...meme le loisir le plus sain..la peche..que j adore...je ne la consoit pas sans...

tout ca est completement fouilli je le sais et je m en excuse d avance..mais je n arrive pas a parler de ca..je n en ai jamais parlé d une facon honnete parceque le principe meme de ca c etait de pouvoir masquer trop de pensées vraies et avoir une fausee impression de respirer...respirer enfermé dans son monde, sans pouvoir resoudre ses problemes parcequ ils sont enfumés..c est un comble...

enfin voila..je ne sais meme pas quoi demander apres avoir dit ca..

concretement j ai besoin d aller voir un medecin qui me trace une voie de sortie je pense...

interieurement j ai besoin qu on me dise que c est bien...parceque chez moi de toute facon on me repondra 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 arreter

aussi...cracher toutes ces annees de cogitations poluées en meme 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 supplement..je ne sais comment finir ce mot tellement mes idees s'embrouillent a 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 aimeriez gérer autrement qu'à travers une consommation de cannabis, seule "solution" que vous avez trouvée jusque là. Nous comprenons que vous n'ayiez 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 écoutants 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 : [//addictions-france.org/etablisements/csapa-de-paris-14eme/](http://addictions-france.org/etablisements/csapa-de-paris-14eme/)

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.

Autre : Diffusion de cinq podcasts : En Substance - Familles et Addictions, en accès libre : <https://podcasts.apple.com/us/podcast/en-substance/id1786949856>

[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 : [//hopital-georgespompidou.aphp.fr/addictologie](http://hopital-georgespompidou.aphp.fr/addictologie)

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

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

Consultat° jeunes consommateurs : Jeunes consommateurs entre 12 et 25 ans, avec ou sans entourage.

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](#)