

Vos questions / nos réponses

Aide pour arrêter le cannabis.

Par [Profil supprimé](#) Postée le 30/12/2012 15:11

Bonjour,

J'ai 17 ans, je vis donc chez mes parents.

Suite à de nombreux problèmes avec eux (sorties à minuit pour aller fumer avec des potes, fumée dans la chambre, défoncé aux repas), je me décide enfin à arrêter.

Je consommait régulièrement avec mes amis (4 joints par jour en moyenne).

Parfois même entre les cours. Je pense que le plus gros problème, c'est que je me suis rendu compte il y a peu de temps que, même quand je n'ai rien consommé, mon cerveau tourne au ralenti.

Aujourd'hui, j'entame mon 3ème jour sans fumette (je précise que je n'ai jamais fumé une seule cigarette). Je n'ai vu aucun de mes amis, je ne parle à personne qui consomme et je vais passer le réveillon chez moi pour ne pas être tenté par tous les excès de la fête.

Pour le moment, tout se passe bien, je n'ai pas été tenté de fumer.

Je suis plutôt introvertis, ça ne me gêne pas vraiment de ne parler à personne pendant des jours. Et puis l'ordi, les jeux vidéos et le virtuel tout cela m'aide à surmonter l'ennui.

Du coup, j'aimerais vous poser quelques questions. Je sais que certaines concernent la santé, et que vous n'êtes pas médecin (en fait ça je n'en sais rien, j'espère que si!), mais je tente, on ne sait jamais ! Voilà ce que je voudrais savoir :

- Pensez-vous que le fait d'arrêter brutalement est une bonne chose ? J'ai surtout peur d'être déprimé après cela.

- J'ai fumé 4 joints par jour pendant à peu près 1 an, pensez-vous que cela va avoir un impact important sur ma santé plus tard ? Je sais que oui, mais dans quelle mesure, le savez-vous ? Y-a-t-il une chance de développer un cancer plus tard par exemple si je m'arrête maintenant ?

Mon plus gros problème, c'est que je n'ai pas envie de délaisser mes amis qui eux fument régulièrement parce-que je tiens à eux. Je pense simplement les voir moins régulièrement, juste aux soirées et fêtes.

Pensez-vous qu'il serait vraiment mauvais que je refume dans ces moments là ?

Je suis vraiment perdu, et si vous avez d'autres conseils pour m'aider à arrêter, je les prendrai avec plaisir !

Merci d'avance à vous qui m'aidez.

Mise en ligne le 03/01/2013

Bonjour,

Il n'y a pas une seule manière d'arrêter de fumer du cannabis, cela dépendant avant tout de votre personnalité, de ce dont vous vous sentez capable ou non, et surtout des raisons qui vous ont poussées jusque là à tant fumer. Arrêter de consommer veut dire se confronter au problème ou à la souffrance que vous gérez jusque là à travers les effets. Il est cependant possible que cela n'ait été qu'une période d'expérimentation, sans que cela ne fasse écho à quoi que ce soit de problématique dans votre vie.

Arrêter de fumer brutalement est possible, mais il est donc probable que certaines difficultés jusque là contenues reffassent surface. Il s'agit donc d'apprendre avec le temps à gérer tout cela autrement. Arrêter de fumer ne rend pas dépressif en soi, et si des signes de dépression doivent apparaître, c'est qu'ils étaient déjà latents et que cette dépression est antérieure à l'arrêt. Des problèmes de mémoire ou d'attention peuvent aussi apparaître, ce qui semble vous donner l'impression que "votre cerveau tourne au ralenti". Ces troubles disparaissent dans la plupart des cas avec du temps, et certainement aussi avec de l'intérêt pour les choses que l'on doit apprendre ou écouter.

Concernant les risques de développer un cancer après avoir fumé durant une année, il est impossible de répondre à votre question, ces risques étant très variables d'une personne à l'autre. Il faut toutefois considérer que ces risques restent certainement minimales au vu de la courte durée de consommation.

Arrêter de fumer nécessite parfois de prendre du recul avec certaines personnes auprès de qui on se sent tenté de reconsommer. Peut-être pouvez-vous leur parler de vos craintes, du besoin de soutien dont vous avez besoin de leur part. Là encore, il n'y a pas une conduite type à tenir, certains anciens usagers se sentant tout à fait capables de rester à côté de fumeurs, tandis que pour d'autres cela reste inconcevable, ce qui les pousse à prendre du recul avec certaines personnes ou certains types de soirées.

Il existe des lieux où vous auriez la possibilité d'être soutenu dans votre démarche d'arrêt, à travers des entretiens gratuits, confidentiels et réguliers auprès de professionnels, tels que des médecins, des psychologues, ou encore des travailleurs sociaux. Si vous désirez obtenir l'adresse de l'un de ces lieux, vous pouvez nous contacter au 0800.23.13.13, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe. Au-delà de cette possibilité d'orientation, vous pouvez aussi continuer à échanger autour de votre situation afin d'être conseillé.

Cordialement.
