© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Arrêt très difficile

Par Profil supprimé Postée le 04/01/2013 05:52

Bonjour et bonne année 2013.
J'ai 27 ans, j'ai commencé à fumer quotidiennement du cannabis à 15 ans, depuis mes 23 ans, je ressens l'envie par période le besoin d'arrêter (période que je qualifierai de "prises de conscience temporaires dans le brouillard de rêverie et la discontinuité de ma vie sous cannabis").

Il y a exactement trois semaines, suite à l'accumulation de problèmes de couple et professionnel, j'ai fait une grosse crise d'angoisse sans personne pour me soutenir en pleine nuit, alors que le cannabis a toujours chassé mes crises d'angoisses (que j'ai commencé à faire à l'âge de 14 ans). Ce fut un déclic et j'ai décidé brutalement d'arrêter, j'ai tenu une dizaine de jours avant de fumer un joint avec un ami, puis 3 jours, et le 29 décembre, le 31 décembre, avec les fêtes je me suis un peu laisser aller... du coup j'ai l'impression de repartir à 0, et je suis donc à mon troisième jour d'arrêt.

Je fait un travail de psychanalyse depuis bientôt 2 ans (ce qui m'a sans doute permis d'accélérer la prise de conscience, bien que le déclic est venu des souffrances). Malgré tout je suis en proie à beaucoup de souffrances:
1. je fais une thèse et rentre dans ma troisième année, et ait accumulé beaucoup de retard, ce qui génère un stress terrible. J'ai laissé sous entendre à mes directeurs qu'on vient de me diagnostiquer dépressif (ce qui de surcroit n'est pas impossible mon père l'étant). Somme toute je suis professionnellement soumis à un stress qui me semble insurmontable.

2. En couple depuis un an et demi. Ma compagne est bi-polaire, et on a traversé une période de chaos, qui a plongé notre couple dans une énorme incertitude, on a failli se séparer, et là on se retrouve petit à petit. Le seul problème c'est qu'actuellement elle est en phase hypomane, elle éprouve un grand besoin de liberté (elle entretient une relation plutôt superficiel et pas spécialement sexuelle avec un autre homme, qui ne sait pas qui elle est réellement). Cela me torture (je ne peux la quitter car je l'aime très profondément), et elle ne montre aucune indulgence ou compréhension vis à vis de mes angoisses par rapport à nous (elle me reproche de la faire culpabiliser, de la manipuler voir même parfois a des mots très durs à mon égard, sans compter qu'elle me "jette" pour me rappeler une heure après)

3. J'ai parfois l'impression d'être tout seul sans soutien, mes amis ont du mal à se rendre compte de ma détresse, et je ne vais pas forcément trop vers eux. Par ailleurs beaucoup d'entre eux fument, et bien qu'ils respectent ma décision, c'est plus dur de ne pas être tenté.

4. Mes parents ont toujours été au courant de mon problème de toxicomanie, mais non jamais trop su quoi faire. Un passif affectif avec eux assez douloureux est sans doute une des raisons qui ont fait que j'ai commencé à fumer. J'ai dès le départ chercher à m'évader dans la fume, pas vraiment eu le coté récréatif, ce qui fait que très jeune j'étais à plus de 5 joints par jour au

minimum (et souvent une dizaine). Donc je les ais informés de ma situation, ils me soutiennent, c'est bien le seul soutient mais c'est compliqué pour moi de leur parler en permanence... car ce n'est pas quelques choses de naturel depuis mes 11 ans...

Bref je suis dans une situation hyper stressante professionnellement et sentimentalement. La personne que j'aime et avec qui je partage la plupart de mon temps libre, ne peut pas m'aider. J'ai au final hormis la psychanalyse peu de personnes vers qui me tourner (mes parents quand je suis au bord du crash). Et j'ai conscience que les pensées négatives vont être très présentes ces premières semaines, ainsi que le manque de sommeil (j'ai dormi 2 heures cette nuit), les pertes d'appétit (je perds beaucoup de poids (environ 8-9 kilos pour l'instant).
J'ai souvent des petites pensées suicidaires, car je culpabilise de tout et ai parfois l'impression que ma vie est dans une impasse:
1. retard dans ma thèse
2. je n'ai jamais fait de choix dans ma vie notamment professionnel, très capable intellectuellement, j'ai pu décrocher un petit diplôme d'ingénieur sans rien faire (et je culpabilise d'avoir échoué dans une école beaucoup plus prestigieuse). J'ai l'impression d'avoir fait ça par défaut, et ne sait pas du tout si je suis dans la bonne voie, j'ai juste conscience que c'est impossible de réfléchir à ça pour l'instant.
3. la situation très complexe avec ma copine, qui aurait pu être plus simple si je m'étais rendu compte du brouillard dans lequel j'étais à cause de la fume. J'aurais pu mieux l'aider...

Ma vie me semble être un non sens total.

Enfin je suis très réticent à l'idée de prendre un traitement, j'ai pris un peu de Xanax (sous ordonnance)), mais j'ai pas du tout aimé les effets (cela m'a étrangement rendu euphorique et excité) , et mon médecin voulait me mettre sous antidépresseurs, mais ça me fait peur. Il m'est impossible de me mettre en arrêt maladie, car l'expérience que je mène doit être réalisée en hiver.

Ma question: est ce que la seule chose à faire est d'attendre que ça passe, en subissant tout ces changements d'humeur? En ayant la psychanalyse comme suivi, et me tournant vers mes parents quand vraiment ça ne va pas (risque suicidaire). Ou existe t-il des moyens qui pourraient m'aider à évacuer plus facilement toutes ces angoisses, stress et souffrances?

J'ai très peur que cette période crée des dommages irrémédiables professionnellement (j'ai déjà pété un plomb sur un partenaire (à juste titre sur le fond, mais complètement hors propos sur la forme)), et que mes humeurs déteignent sur notre couple très fragile actuellement.

Et enfin j'ai l'impression que je dois totalement me reconstruire (presque le sentiment de m'être arrêté en début de crise d'adolescence), mais je ne sais que faire...

En vous remerciant de l'attention que vous porterez à mon message, dans lequel j'ai souhaité apporter un maximum d'éléments.

N.B.:
je n'ai jamais fumé de cigarettes, et évite de consommer de l'alcool actuellement pour ne pas déplacer le problème.
je fais pousser du cannabis (c'était pour ma consommation) et n'arrive pas à arrêter... comme si au cas où, ou pour inconsciemment me mettre à mal... je ne sais pas trop.

Mise en ligne le 08/01/2013

Bonjour,

Merci pour vos vœux. A notre tour nous vous souhaitons une nouvelle et excellente année. Nous comprenons vos difficultés et réalisons que vous avez plusieurs sources de pression favorisant votre mal-être. Vous avez très tôt été en contact avec le cannabis mais peut-être que les conditions dans lesquelles vous étiez prêtaient à cela. Une consommation de drogue qui n'est pas motivée par des raisons festives, ou pour vivre une expérience ou encore pour répondre à un phénomène de mimétisme dans un groupe, constitue, le plus souvent, un moyen d'apaisement, de soulagement face à une souffrance , même si ce procédé reste discutable.

Dés le départ de vos consommations, vous indiquez avoir recherché à vous évader, sans pour autant ressentir le côté récréatif de cette drogue. De quoi cherchiez-vous à vous évader ? Qu'est ce qui, à 15 ans, vous oppressait ? Est-ce ce manque d'affection que vous ont renvoyé vos parents, étant donné que vous l'avez vécu en tant que tel. Avez-vous jamais abordé ce sujet avec vos parents ?

L'élément positif est que vous êtes en mesure de vivre sans le cannabis. Vous l'avez démontré en arrêtant sa consommation pendant une dizaine de jours et nous observons, d'ailleurs, que cela fait trois jours que vous n'avez point de nouveau consommé. Une consommation régulière (et même parfois irrégulière) peut par moment générer des crises d'angoisse. Mais ces troubles qui ne sont pas irréversibles disparaissent habituellement au bout de quelques semaines. C'est une durée indicative car les effets du cannabis varient selon l'individu et peuvent dépendre de la fréquence d'usage, de l'état psychologique du consommateur et du contexte dans lequel il est consommé.

Votre situation sentimentale, professionnelle, et dans une certaine mesure, votre situation familiale semblent vous placer dans un contexte très difficile et ce contexte pourrait participer de votre propension à recourir aux effets apaisants du cannabis en plus de nourrir vos angoisses.

Nous saluons votre décision d'arrêter votre consommation de cannabis et nous vous encourageons à vous maintenir dans cet état d'esprit. Il est vrai que le manque peut sur amplifier votre mal-être et comme vous le mentionnez, les pensées négatives pourraient être présentes. Mais c'est un cap que vous devez passer et parce qu'il fait partie du « remède » pour arriver à l'arrêt total. C'est un épisode qu'on pourrait penser insurmontable, tant les effets du manque sont prégnants, mais c'est un épisode qui ne peut pas être plus difficile que l'état permanent dans lequel vous place votre toxicomanie.

Continuez à bénéficier du soutien de vos parents, de vos amis, même s'il est plus souhaitable de ne pas vous mettre en situation de risque en approchant le cannabis ou son accès, d'où la nécessité de repenser votre culture , mais pensez aussi à solliciter l'aide de professionnels spécialisés dans la prise en charge de la toxicomanie. Cette démarche ne s'oppose pas aux premiéres mais pourrait les compléter. Nous vous avons mis une adresse de centre et nous vous suggérons de les contacter.

Vous pouvez aussi nous joindre au 0800 23 13 13 (Ligne de Drogues Info Service, gratuit et anonyme depuis un poste fixe, tous les jours entre 8h00 et 2h00 du matin) si vous désirez échanger de vos difficultés avec nos écoutants et être réorienté si nécessaire.

Cordialement et tous nos vœux d’encouragement vous accompagnent.

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

CSAPA du Centre Hospitalier de la Rochelle

bd Joffre
Hôpital Saint Louis
17000 LA ROCHELLE

Tél : 05 16 49 49 49
Site web : urls.fr/2hgJB2
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 17h

Voir la fiche détaillée