

COMMENT ME DESINTOXIQUER DU CANNABIS?

Par Profil supprimé Postée le 18/03/2013 09:07

bonjour,

Voilà je vais avoir 30 ans et je fume depuis l'âge de 17 ans..Au début comme beaucoup..pour faire "bien" puis on aime cet état d'apaisement etc..

Suite à des nombreux événements dans ma vie j'ai ensuite à peu près essayé toutes les drogues connues..ou moins..J'ai pu arrêter toutes ces drogues de synthèse il y a de nombreuses années mais pas le cannabis.

Il y a un an j'ai eu un grave accident de la route..je précise que je me suis fait renversé par une moto.. étant en état d'ébriété..et sous cannabis..ms je n'étais pas responsable..j'aurais simplement peut-être pu éviter ce motard..Je me suis retrouvé 4 mois sans pouvoir sortir et bouger. C'est à partir de là que ma consommation a réellement explosé mm si j'étais déjà un très gros fumeur mais cela ne m'empêchait pas de travailler..faire bcp de sport..sortir..vivre!Mais depuis ces 4 mois à passer à fumer du matin au soir, j'ai perdu ma compagne de l'époque qui avait pu tant accepter..de par son métier d'infirmière..J'ai depuis ces 4 derniers mois arrêté de travailler, me suis coupé de tous mes amis et proches et passe mes journées à fumer(plus de 10 joints par jour) ..et par moment à boire!Toute ma vie tourne autour du cannabis et mes sorties ne sont rythmées que par ma consommation et le besoin d'en racheter..J'en parle pas des effets sur mon corps lorsque pendant qq heures je ne peux fumer..et sur mon excès de nervosité ou de tremblements..

J'ai longtemps cru pouvoir arrêter sans presque aucun problème ms je me rend compte que c'est impossible..et qu'aujourd'hui si je n'arrive pas à arrêter je pense que je n'irai plus très loin..

J'ai souvent voulu aller voir un psy addictologue..mais je ne sais mm pas pourquoi j'ai "si peur"..

peut-être car ma vie depuis 13 ans est rythmée par le cannabis et que du coup je me retrouverais dans un "monde" totalement "inconnu" pour moi..

J'aurais certainement eu énormément de choses à dire de plus sur tout ce que cela engendre sur moi mais je ne sais pas si c'est le "lieu" approprié..Je sais pas si ce message mérite une réponse..merci d'avoir pris le temps de le lire cordialement..

Mise en ligne le 20/03/2013

Bonjour,

Vous décrivez fort bien dans votre témoignage que depuis des mois, depuis cet accident, tout tourne autour du cannabis. Vous dites également que suite à cet accident vos consommations ont augmenté, vous avez perdu votre compagne, vous vous êtes éloignés de vos amis, vous avez arrêté de travailler. Vous expliquez aussi qu'avant cet accident vous étiez déjà "un très gros fumeur" mais que cela ne vous empêchait pas de vivre.

Pendant 13 ans, après les premières consommations "pour faire bien", il n'est pas impossible que vous ayez trouvé dans les effets du cannabis un moyen de répondre à un besoin d'apaisement intérieur puisque vous utilisez ce terme. La question que l'on peut se poser c'est qu'aviez-vous à étouffer à l'époque, de l'ordre peut-être d'un malaise, et qui a pu rester enfoui toutes ces années avec les effets continus du cannabis. Cela ne vous a apparemment pas empêché de construire votre vie professionnelle, amoureuse, amicale jusqu'à cet accident.

Il n'est pas impossible que l'accident dont vous avez été victime mais dont vous vous dites que vous auriez peut-être pu l'éviter ait réveillé ou accentué une fragilité que vous tentiez de dissimuler. Au-delà du choc et du traumatisme de l'accident lui-même, vous évoquez une période de 4 mois "sans pouvoir sortir et bouger".

Peut-être aurait-il été nécessaire à l'époque d'être accompagné psychologiquement pour vous aider à dépasser ce choc et pouvoir reprendre le cours "normal" de votre vie. Nous nous permettons d'insister sur le traumatisme de l'accident dans la mesure où tel que vous décrivez les choses il semble y avoir un avant et un après.

Vous dites votre peur de consulter mais vous dites aussi votre besoin d'exprimer ce que vous ressentez. Consulter en addictologie, puisque vos consommations de cannabis ont envahi votre vie, pourrait être une porte d'entrée pour enfin tenter de mettre en mot ce qui ne va pas, avec le cannabis et au-delà. C'est rarement sans raison profonde que l'on se met à consommer autant, au point de ne plus faire que ça comme vous le décrivez.

Nous vous communiquons ci-dessous les coordonnées d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où vous pourriez, si vous le souhaitez, rencontrer un psychologue de manière gratuite et confidentielle. Si l'idée d'un face à face vous paraît pour l'instant trop angoissante, vous avez la possibilité de nous joindre au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7/7, de 8h à 2h) pour tenter d'en dire plus sur vos difficultés. Ce pourrait être le prolongement de ce message que vous nous avez posté. Il existe sur notre site internet deux autres rubriques, les forums et les témoignages, où vous pourriez trouver également un espace de parole et d'échange avec d'autres internautes, si vous pensez que le partage d'expérience peut vous être utile.

Comme vous l'aurez compris, nous vous encourageons vivement à prolonger, par le moyen qui vous sera le plus aisé, ce premier pas que vous avez fait en nous contactant via le "Question/Réponse".

Cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CENTRE D'ACCUEIL ET DE SOINS LA BOUSSOLE

**26-28-30, rue de la Tour de Beurre
76000 ROUEN**

Tél : 02 35 89 91 84

Site web : www.laboussole.asso.fr/

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00 à 13h et de 14h à 17h

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h

Substitution : Du lundi au vendredi de 9h à 13h et Lundi de 16h à 18h

Consultat° jeunes consommateurs : La Consult' : 02 35 70 66 60: 26, rue de la Tour de Beurre à Rouen Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h

COVID -19 : information de mars 2021 :Accueil dans le respect des règles sanitaires

Voir la fiche détaillée