© Drogues Info Service - 28 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

comment me desintoxiquer du cannabis?

Par Profil supprimé Postée le 18/03/2013 08:07

bonjour,
Voila je vais avoir 30 ans et je fume depuis l age de 17 ans..Au debut comme beaucoup..pour faire "bien" puis on aime cet état deliberté ,d apaisement etc..
Suite a des nombreux evenements dans ma vie j ai ensuite a peu pres essayé toutes les drogues connues..ou moins..J ai pu arreter toutes ces drogues de synthese il y a de nombreuses années mais pas le cannabis.
Il y a un an j ai u un grave accident de la route..je precise que je me suis fait renversé par une moto.. etant en etat d ébriété..et sous cannabis..ms je n etais pas responsable..j aurais simplement peut etre pu eviter ce motard..Je me suis retrouvé 4 mois sans pouvoir sortir et bouger . C est a partir de la que ma consommation a réellement explosé mm si j etais deja un tres gros fumeur mais cela ne m empechait pas de travailler..faire bcp de sport..sortir..vivre!Mais depuis ces 4 mois a passer a fumer du matin au soir ,j ai perdu ma compagne de l epoque qui avait pourtt tant accepter..de par son metier d infirmiere..J ai depuis ces 4 derniers mois arreté de travailler, me suis coupé de ts mes amis et proches et passe mes journées a fumer(plus de 10 joints par jour) ..et par moment a boire!Touute ma vie tourne autour du cannabis et mes sorties ne sont rythmées que par ma consommation et le besoin d en racheter..Jene parle pas des effets sur mon corps lorsque pdt qq heures je ne peux fumer..et sur mon exces de nervosité ou de tremblements..
J ai longtemps cru pouvoir arreter sans presque aucun probleme ms je me rend compte que c impossible..et qu aujourd hui si je n arrive pas a arreter je pense que je n irais plus tres loin..
J ai souvent voulu aller voir un psy addictologue..mais je ne sais mm pas pourquooi j ai "si peur"..
peut etre car ma vie depuis 13 ans est rythméepar le cannabis et que du coup je me retrouverais dans un "monde" totalement "inconnu" pr moi..
J aurais certainement eu enormement de choses a dire de plus sur tous ce que cela engendre sur moi mais je ne sais pas si c est le "lieu" approprié..Je sais pas si ce message merite une reponse..merci d avoir pris le tps 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 cette 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 êtiez 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 pû rester enfoui toutes ces années avec les effets continuels du cannabis. Cela ne vous a apprémment pas empêcher 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 pû 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 lé 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 possibilté 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 fermé le jeudi matin

Voir la fiche détaillée