© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

arrêt canna

Par Profil supprimé Postée le 06/04/2013 07:42

Bonjour,

j'ai 27ans cela fait maintenant plus de 8 ans que je fume régulièrement du cannabis . J'ai déjà louper mes études (d'infirmière....) et la je viens juste de les reprendre , j'ai pour l'instant validé toutes mes partiels mais bon ...
ma vie ne me convient pas , je suis complétement accro à ça , j'aime tellement être chez moi tranquille devant la télé à fumer mon petit joint , c'est plus fort que moi ...je sais que je suis une nature à être addict et j'ai l'impression que ma volonté n'est pas assez forte pour combattre ce besoin ...
je m'en veut quand je ne vais pas à une soirée car "trop la flemme" "pas envie de nbouger " "bien chez moi" ...
je m'en veut quand je devrais bosser , m'avancer dans mes révisions et qu'en fait je fume mon premier à 13h , que je mfais une sieste devant la télé et qu'au final je ne fais rien ...
je n'ai plus confiance en moi depuis un bon moment , c'est un cercle vicieux car du coup l'image que j'ai de moi est encore plus négative lorsque je "succombe" au joint ...
j'aimerai être différente , j'ai tout le temps envie de dormir , de m'anésthesier le cerveau et ne plus penser ....
je ne sais pas trop quoi faire ...qu'en pensez-vous?
merci de m'avoir lu

marie

Mise en ligne le 09/04/2013

Bonjour,

Avant tout sachez qu’une consommation régulière de cannabis peut, en effet, favoriser un état apathique. Sans énergie et sans désir, cela peut vous conduire à l’isolement social.

Bien que votre dépendance au cannabis semble installée, votre envie de sortir de cette situation ainsi que votre réussite aux examens sont des éléments positifs importants.

Au-delà de votre consommation, ce que vous décrivez ressemble un peu à un état de déprime, peut-être de repli sur soi où l'univers cotonneux de votre intérieur semble vous rassurer et vous protéger de l'extérieur. Comme vous le décrivez très bien, cela constitue un « cercle vicieux » où votre consommation de cannabis vous détend mais entretient également votre état.

En parler, serait déjà un premier pas. Sachez que des professionnels intervenant en centre d'addictologie peuvent vous permettre d'envisager les différentes possibilités d'aide.

Si cela vous est plus facile, vous pouvez également nous joindre tous les jours de 8h à 2h au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, au coût d'une communication ordinaire depuis un portable au 01.70.23.13.13).

Nous vous avons mis une adresse de centre situé dans votre ville. Nous vous conseillons de les contacter. Vous pouvez également consulter ce lien de guide à l'arrêt du cannabis : http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/807.pdf.

Bien cordialement.

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

Service d'Addictologie et complications somatiques en addictologie

80, avenue Augustin Fliche
Hôpital Saint Eloi
34295 MONTPELLIER

Tél : 04 67 33 70 26
Site web : urlz.fr/jFV6
Secrétariat : Lundi au vendredi 8h à 17h
Accueil du public : Lundi au vendredi 8h à 17h
Centre : 7jrs / 7jrs de 13h30 à 18h30 au 04 67 33 70 21 pour le service hospitalisation, dans le cadre uniquement de complications somatiques en addictologie

Voir la fiche détaillée