© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Comment ne pas céder au découragement ?

Par Profil supprimé Postée le 01/02/2014 12:32

> Bonjour,
> Je suis une consommatrice de cannabis en souffrance. Comme mon copain est un gros fumeur, 10 à 20 joints par jour + cigarettes 15 à 20 + 1,2 mg de subutex, je me sens prisonnière du cannabis ;-(J'essaye d'arrêter depuis des années maintenant et je n'y arrive pas ;-(Je fume le shit pur dans un petit joint de ma fabrication, car j'ai arrêté le tabac il y a 2 ans et demi, définitivement je l'espère avec la méthode Allen Carr, qui a fait des miracles sur moi. Je fais rechute sur rechute sur rechute avec le cannabis, ce qui ressemble plus à une consommation au long court entrecoupée de courtes périodes d'abstinence (15 jours, une semaine, 3 jours etc)Je pense que je dois fumer une dizaine de joints par jour. Je fume dès le matin, avant d'aller en cours, et en rentrant des cours jusqu'au soir. Je perds mon temps et mon argent avec cette drogue qui me mange toute mon énergie, ma santé, morale, physique, mentale, spirituelle. Je sacrifie jusqu'à une bonne éducation pour mon enfant de 13 ans. Je suis au bout du rouleau...
> J'ai aidé mon ami depuis 6 ans maintenant avec ses problèmes de drogue, je suis tombée dans la cocaïne et maintenant j'aurai du mal à dire "Non !". Mon ami a arrêté l'héroïne et pris du subutex, il voit le bout du tunnel... Mais il fume énormément ;-(J'ai trop sacrifié à la drogue, comment avoir une volonté de fer et ne pas craquer et se décourager ? Je n'ai pas de vie sexuelle, pas d'aide à la maison, et je commence à boire (j'ai déjà eu du Seresta) hier soir une bouteille de Cabernet plus 3 verres de Porto, j'ai vomi :-(Je me sens vraiment mal...

Mise en ligne le 03/02/2014

Bonjour,

Tout d’abord, nous vous félicitons pour votre arrêt du tabac car cela indique clairement que vous êtes en capacité de vous libérer d’une dépendance. Vous voulez également arrêter votre addiction au cannabis parce que vous avez tiré la conclusion que cette dépendance vous coûte du temps, de l’argent, de l’énergie en plus d’affecter votre santé et l’éducation de votre fils. Vos tentatives pour arrêter le cannabis ne portent pas encore leurs fruits parce que nous pensons que ce pourquoi vous consommez (en tout cas en partie) est encore très prégnant et que vous n’avez, peut-être, trouvé que le cannabis, la cocaïne et maintenant l’alcool pour vous soulager.

D’autre part nous avons l’impression que vous êtes un peu seule dans tout cela : à la maison, dans vos tâches, affectivement…

Sans doute avez-vous cependant des ressources, vous allez en cours, côtoyez d'autres personnes. Il est important que vous vous ménagiez des moments agréables à et pour vous, avec des amis, des proches…

Nous vous conseillons également de chercher un soutien voire d'entamer un suivi psychologique, pour parler de tout cela. Peut- être pourriez vous aussi vous interroger sur ce qui a marché dans la méthode Alllen Carr. Etait-ce le bon moment ? Le fait d'être « accompagnée » dans cet arrêt ?...

Nous vous mettons ce lien de notre site pour accéder aux adresses de centres situés dans votre département que nous vous conseillons de contacter. Vous y trouverez des professionnels de l'addiction (psychologues, médecins, addictologues...) :http://www.drogues-info-service.fr/?-Adresses-utiles-

Nous vous suggérons aussi de vous rendre à l'espace forum de notre site pour échanger, si vous le souhaitez, avec d'autres personnes qui traversent ou ont eu à traverser une problématique similaire à la vôtre. Voici le lien du forum : http://www.drogues-info-service.fr/?-Forums-

Sachez, enfin, que notre service reste joignable par téléphone au 0800 23 13 13 (Ligne de Drogues Info Service, gratuite et anonyme depuis un poste fixe, de 8h00 à 2h00 du matin, tous les jours) ou par tchat sur notre site.

D'autre part vous noterez que nous n'avons pas mentionné votre conjoint. Il nous est pourtant difficile de ne pas trouver de lien entre votre addiction et son mal-être car lui aussi est clairement en souffrance. La quantité et la fréquence de ses consommations nous confortent en cela.

Mais nous vous encourageons à chercher à ne pas « confondre » ses consommations (et leur soin), et les vôtres.

Bon courage et cordialement.