© Drogues Info Service - 2 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt Cannabis

Par Profil supprimé Postée le 26/02/2014 10:48

Bonjour, je suis un jeune étudiant qui fume depuis quelques années au moins 3 4 fois par jour minimum je fume du cannabis. Je le fais avant toutes mes activités, par exemple avant de regarder un film ou une série, en regardant un match de foot, avant d'aller en cours, pendant que je suis avec des amis. En faite, quasiment toutes mes activités sont sous "effets" du cannabis. Je met entre guillemets le mot effet, car c'est devenu un quotidien et c'est dc plus ou moins mon état normal.
Après avoir lu les autres questions posées, je me doute que vous allez me proposer d'aller dans un centre CSAPA.
Mais ma personnalité veut que je m'en sorte seul, que j'arrête de me faire du mal tout seul.
Mais l'envi de fumer est très forte, reste très forte, j'ai déjà essayé d'arrêter, le lendemain je fumais une dizaine de joints.
Ma question est : Comment puis je trouver la volonté de m'arrêter alors que l'envi de mon corps et de mon cerveau est de fumer ?
Comment je peux retrouver du plaisir dans ma vie sans THC ?
Et surtout : Comment me trouver un substituant au cannabis pendant l'arret ?
Il n'y a que ma raison qui peut m'aider ? Alors que ma raison est rempli de cannabis..

Aidez moi, je suis un jeune qui souffre aujourd'hui du cannabis, mais qui peut arriver à s'en sortir.

MERCi

Mise en ligne le 27/02/2014

Bonjour,

Aller dans un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) pour arrêter le cannabis n'est pas un impératif. Bon nombre de fumeurs arrête de consommer sans avoir à consulter. Quand nous proposons une orientation vers un CSAPA c'est lorsque, semble-t-il, un fumeur a besoin d'un coup de pouce extérieur pour mener à bien sa démarche de diminution ou d'arrêt, quand ce qu'il a mis en oeuvre n'est pas suffisant pour arriver à ses fins, ou encore quand il est submergé par sa souffrance et ses difficultés.

Pour revenir encore sur vos propos, que l'on passe par un CSAPA ou non, c'est bien seul que l'on s'en sort. Aucun des professionnels d'un CSAPA ne peut faire le travail pour soi. Les équipes de soins accompagnent, conseillent, soutiennent..., mais, si on peut dire ça comme ça, c'est le patient qui dispose.

A votre question, "comment trouver la volonté", vous êtes seul à pouvoir répondre. La volonté est quelque chose de très personnel, voire de très intime, et de très lié à ce que l'on est, à sa personnalité. Vous ne nous dites rien de ce qui motiverait votre arrêt du cannabis, peut-être qu'en y réfléchissant plus précisément, votre volonté pourrait prendre appui sur vos motivations.

Tel que vous décrivez les choses, nous comprenons que c'est le cannabis qui vous contrôle, or la dépendance à ce produit est psychologique et elle n'est pas le fruit d'un hasard. Le cannabis, à lui tout seul, n'a pas le pouvoir de rendre quelqu'un dépendant. Il vous faut peut-être, là encore, réfléchir aux raisons singulières pour lesquelles vous vous êtes à ce point attaché aux effets de cette drogue.

Si le cannabis, comme vous le dites, est la seule chose qui vous donne du plaisir dans la vie, une fois de plus il nous semble que vous avez à vous questionner sur les raisons de tout cela. Enfin, pour répondre à votre question, il n'existe aucun substitut au cannabis.

La volonté, la raison, la motivation, ne sont pas des choses qui se commandent. Quand elles sont défaillantes, il y a lieu de réfléchir au pourquoi.

Nous ne vous orienterons pas vers un CSAPA puisque ce n'est pas votre demande, mais nous nous permettons de vous informer que l'accompagnement psychologique qui est proposé dans ces centres vise spécifiquement à réfléchir, à questionner, tout ce que nous venons de citer précédemment.

Si vous souhaitez par ailleurs revenir vers nous, prendre le temps de discuter plus précisément de votre situation, de vos difficultés, n'hésitez pas à le faire. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un fixe) ou au 01 70 23 13 13 (coût d'une communication ordinaire depuis un portable).

Cordialement.