

Vos questions / nos réponses

# Paumée

Par [Alcool Info Service](#) Postée le 28/07/2014 13:16

Bonjour. Je suis une fille, j'ai 24 ans. J'ai commencé à fumer de l'herbe il y a 5 ans en soirée, puis au fil du temps tous les week-end, toutes les semaines, tous les jours. Depuis 2 ans je fume tous les soirs et le week-end en soirée, soit entre 2 et 5-6 joints par jour. J'ai arrêté de fumer il y a 2 mois, sous "conseil" de mon médecin traitant, suite à un gros bad trip alcool/cannabis. Ca m'a fait peur, j'ai angoissé pendant 2 semaines et en même temps j'avais quand même envie de fumer. Je suis ainsi passée par des phases d'agitation et d'angoisse le soir, difficultés à trouver le sommeil, à dormir, à fermer les yeux, à me poser. Au bout de 3-4 semaines ça allait un peu mieux. J'ai refumé un soir, j'ai tellement bien dormi...Le lendemain soir je suis restée longtemps devant le joint "je fume je fume pas je fume je fume pas", j'ai fumé. Ca fait 1 mois, je suis repartie. J'arrive pas à stopper complètement. Je bloque sur le "bad trip", j'angoisse quand je fume pas, je contrôle plus, je suis complètement paumée.

---

**Mise en ligne le 29/07/2014**

Bonjour,

Ce que vous décrivez est assez "classique" .. Beaucoup d'usagers reconsommement notamment à cause des problèmes de sommeil que l'arrêt du cannabis occasionne. Le côté positif est que vous ayez réussi à ne pas consommer pendant un mois. Cela montre que c'est possible. Pour vous aider dans votre réflexion sur ce qui vous lie à ce produit et sur les raisons qui vous poussent à consommer, il nous semble important que vous puissiez trouver un interlocuteur privilégié. Nous vous mettons à cette intention 2 adresses en bas de message. Il s'agit de CSAPA (Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). La prise en charge y est anonyme et gratuite et l'équipe de professionnels (travailleurs sociaux, médecins, psychologues) saura certainement vous aider et vous soutenir dans votre réflexion et votre motivation à arrêter vos consommations.

Vous pouvez aussi joindre l'un de nos écoutants au 0 980 980 940 (Ecoute Cannabis) tous les jours de 8h à 2h (l'appel est anonyme et non surtaxé) ou par chat de 14h à 2h du lundi au vendredi.

Cordialement.

---

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

---

**[Association Addictions France - Bretagne](#)**

33 boulevard Solférino  
**35000 RENNES**

**Site web :** [www.addictions-france.org/regions/bretagne/](http://www.addictions-france.org/regions/bretagne/)

**Service de prévention :** du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)