© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Besoin d'aide pour arrêter le cannabis

Par Profil supprimé Posté le 16/01/2016 à 09h57

Bonjour.
Alors voilà, je m'appelle Elodie et je fume du cannabis depuis plus de trois ans, toute la journée. Les joints ont peu à peu remplacé les cigarettes que je fumais avant. Aujourd'hui je fume environ 20 joints par jour. J'ai une petite fille de trois mois, en très bonne santé, ce qui est un miracle puisque pendant la grossesse j'ai été incapable d'arrêter, et pareil pour l'allaitement (je ne l'ai allaitée qu'un mois, par peur pour elle). Aujourd'hui mon homme et moi consommons à peu près les mêmes quantités. Ca nous pourrit la vie, tous nos revenus passent là-dedans. Je devais emmener ma fille chez le médecin, j'ai préféré attendre un peu et acheter une barrette à la place... Je culpabilise beaucoup trop. On vit dans un studio de 23m2, parce que j'argent qu'on devait mettre de côté pour prendre un appartement plus grand est passé dans la drogue... Bref, aujourd'hui je suis décidée, je veux arrêter. Mais avant tout j'ai besoin de soutien, de lire vos témoignages, et de savoir comment m'y prendre. Il m'en reste encore, est-ce que je jette tout pour arrêter tout de suite, ou est-ce mieux de me préparer mentalement, le temps de finir ce que j'ai, avant d'arrêter? Je me pose trop de questions, ça fait environ vingt fois en 2 mois que j'essaie d'arrêter, et à chaque fois je craque, le plus longtemps que j'ai réussi à tenir c'était 5 jours... Je suis allée voir une addictologue avec mon homme, elle était détestable. Elle m'a presque engueulée parce que j'avais fumé pendant la grossesse etc... C'est pas vraiment ce à quoi je m'attendais en arrivant là-bas. Réusltat, en sortant de la consultation elle nous avait tellement miné le moral qu'on est direct allés rouler un joint... Je ne supporte plus ma vie telle qu'elle est aujourd'hui, j'ai l'impression d'être une mère indigne, et de mettre en danger la vie de ma fille, alors que je n'ai jamais voulu être comme ça et faire tout ça... Il n'y a encore pas si longtemps je me prostituais pour pouvoir fumer. Mon homme était au courant mais je ne lui laissais pas le choix. Soit je faisais ça, soit on ne fumait pas, et on ne pouvait pas ne pas fumer... Maintenant je voudrais devenir une maman parfaite, qui fait tout pour son bébé, et qui vit réellement, j'en ai marre de n'être que spectatrice de ma propre vie...
Merci d'avance pour vos éventuelles réponses...

2 réponses

Profil supprimé - 18/01/2016 à 10h39

Bonjour Elodie,

Tout d'abord, ta démarche d'aller voir quelqu'un était très bien. Mais je ne pense pas qu'aller voir un médecin addictologue soit la meilleure des choses. J'ai aussi essayé et ça a duré 2 séances avant que j'arrête tout... Par contre, se rendre dans un CSAPA (centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) serait mieux. Tu y rencontrera une éducatrice spécialisée et tu pourra avoir une prise en charge globale (médecin, psychologue, assistante sociale...). Ils t'écoutent sans te juger et t'aident à prendre conscience de ce que tu fais et de ce que tu peux faire.

Je te mentirais en te disant que tout ce que tu as fait es bien mais je pense que tu as conscience de tout ça, on va pas te remuer le couteau dans la plaie. Sache que le fait que tu aie conscience de tout ça est déjà un bon point. Par contre, ne culpabilise pas, ce qui est fait est fait, et la culpabilité ne sera qu'un frein dans ta démarche d'arrêt.

Pour ce qui est de jeter ou non ce qui te reste, c'est toi qui voit. Il n'y a que toi qui peut savoir s'il est mieux de tout jeter ou garder en cas de coups dur ou diminuer progressivement... Moi je ne pourrais pas tout balancer mais je me dis que quand j'aurais plus rien je n’achèterais plus rien. Par contre je sais que d'autres vont tout jeter et ça marche pour eux. C'est un ressenti que toi seule (ou avec ton copain) tu peux avoir.

Bon courage dans ta démarche, elle ne t'apportera que du bien et fais la pour toi surtout (même si de le faire pour ta fille est un bon moyen de se motiver et une noble cause), c'est toi qui en tirera le plus de bénéfices...

PS: aucune mère n'est parfaite, cherche d'abord à être une bonne mère qui fait tout de même quelques erreurs de temps en temps, sinon tu va culpabiliser à la moindre erreur.

Moderateur - 19/01/2016 à 09h30

Bonjour Elodie,

Les conseils que vous donne Shiva_La sont les bons. Je vous conseille également de ne pas vous arrêter à votre première impression avec l'addictologue. Si vous vous êtes sentie jugée et culpabilisée elle a mal fait son travail. Vous pouvez utiliser notre rubrique "Adresses utiles" que vous trouverez en haut dans la colonne de droite (la carte de France) pour trouver le CSAPA le plus proche de chez vous. Avec l'aide de professionnels vous pourrez construire votre arrêt pas à pas, vous aurez un interlocuteur pour parler de vos difficultés et en cas de rechute ils vous soutiendront pour que cela ne dure pas. Ce soutien vous permettra d'assoir vos objectifs et d'aller au-delà des quelques jours d'arrêt. Cette prise en charge est gratuite.

Avec votre petite fille vous avez une très belle motivation pour arrêter. Comme le dit Shiva vous avez eu un prise de conscience importante et c'est votre atout. Ne regrettez pas le passé. D'ailleurs, comme vous pouvez le constater, votre consommation de cannabis pendant la grossesse ne vous a pas empêché d'avoir une petite fille en très bonne santé. Maintenant la priorité que vous vous assignez est de vous en occuper et c'est formidable. Ne vous mettez pas trop la pression en voulant être "parfaite" (un mère "parfaite" est une mère étouffante) mais déjà vous serez largement une bonne mère en essayant de faire du mieux que vous pouvez pour elle, avec vos qualités et vos défauts.

Dans les moments difficiles et de doute, les équipes de Drogues info service peuvent vous écouter si vous voulez en parler. Au téléphone au numéro inscrit sur le site, par chat l'après-midi. Mais vraiment je vous recommande une aide au long cours avec un CSAPA, le temps que vous réussissiez à arrêter et rétablir un peu votre situation financière pour pouvoir vous occuper pleinement de votre enfant.

Cordialement,

le modérateur.