

## HELP

---

Par Profil supprimé Postée le 30/08/2016 01:00

Bonjour,

Je suis un cadre commercial de 43 ans, marié, 3 enfants (superbes, bien sûr)

Tout va bien dans ma vie professionnelle mais je risque cher tous les jours.

Je fume des joints (4-5 / jour, jamais sur le travail) depuis 25 ans, et je n'en peux plus,

Mon épouse connaît ma dépendance, mes enfants, non mais, je vois dans leurs yeux des questions auxquelles je ne veux pas répondre,

J'ai juste besoin d'aide pour m'en sortir.

Je suis convaincu d'avoir une chance d'y arriver mais mon problème réside dans la fin d'après-midi et le sommeil.

Quand j'arrête (j'ai fait plusieurs essais) Je deviens très irritable vers 17 h et le soir vers 23 h, impossible de trouver le sommeil.

Help!!!

---

### Mise en ligne le 01/09/2016

Bonjour,

Vous consommez du cannabis quotidiennement depuis de nombreuses années.

Vous avez essayé à plusieurs reprises d'arrêter sans succès. Les fins de journées et soirées vous mettent à l'épreuve et vous ne parvenez pas à vous endormir.

Vous êtes à un moment de votre vie où vos enfants semblent vous renvoyer une image de vous même que vous n'acceptez plus.

Le cannabis aide à se détendre, à mettre de côté, le temps de l'effet du produit, les tensions cumulées tout au long de la journée. C'est pour cela que les fins d'après midi et les soirées sont les moments les plus difficiles pour vous. Habitué depuis des années à gérer ces moments là et votre sommeil avec le cannabis, votre corps et votre esprit ne parviennent plus à se relaxer, en l'absence du produit.

Vous sollicitez ainsi de l'aide.

Dans un premier temps, peut-être pourriez vous puiser dans vos ressources. Il pourrait être intéressant d'entreprendre ou de reprendre une activité physique, un loisir peut être délaissé avec le temps. Cela vous permettrait de relâcher la pression quotidienne et d'aborder votre sommeil plus sereinement.

Sachez par la suite que vous pouvez être accompagné dans votre démarche par des professionnels qui vous aideront à comprendre ce qui se cache derrière cette consommation. Le suivi des usagers de cannabis repose habituellement sur de l'accompagnement psychologique afin d'apprendre, entre autres, à gérer vos tensions, votre irritabilité. Vous avez également la possibilité de rencontrer un médecin afin d'aborder avec lui la question du sommeil. Cet accompagnement a lieu dans un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

Vous trouverez, si vous le souhaitez, les coordonnées du CSAPA le plus proche de chez vous dans la rubrique « Adresses utiles » de notre site. Sachez que les consultations y sont confidentielles et gratuites.

Nous nous tenons bien sûr à votre disposition si de nouvelles questions se posent et/ou si vous souhaitez échanger sur l'évolution de votre démarche. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à 2h.

Cordialement.

---