

Vos questions / nos réponses

Arrêter sa consommation de cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 02/03/2017 16:36

Bonjour, j'ai 21 ans et cela fait environ 3 ans que j'ai commencé à fumer des joints.

Au départ c'était uniquement occasionnel puis petit à petit je me suis laissé avoir et aujourd'hui je me retrouve à fumer seul chez moi (classique...)

Ma consommation actuelle est d'environ 2/3 joints par soir en semaine et 5/6 par soir durant les weekends.

J'ai toujours eu un gros manque de confiance en moi et le moment de la journée où je me sens le moins bien dans ma peau c'est au moment d'aller me coucher, à ce moment là je commence à me poser une tonne de questions et cela m'empêche littéralement de dormir.

J'ai remarqué que fumer avant d'aller me coucher m'aide à trouver le sommeil, à moins réfléchir mais je me rend bien compte que ce n'est pas une solution, certes, j'arrive à dormir mais en contrepartie je suis moins actif durant la journée, je ne suis pas attentif à ce que je fais.

Mon entourage a récemment découvert ma consommation et j'ai tellement honte que je n'ose pas en parler facilement à quelqu'un (je sais qu'ils sont au courant mais je préfère raconter des mensonges tous plus gros les uns que les autres plutôt que d'en parler avec eux).

J'ai déjà essayé d'arrêter à 2 ou 3 reprises mais à chaque fois j'arrive à tenir 1 mois maximum et puis je reprends à cause d'une mauvaise nouvelle (décès d'un proche, mauvais résultats partiels etc etc...) et puis ces insomnies qui reviennent....

Avez-vous des conseils à me donner mis à part "les tisanes et le sport" ?

Mise en ligne le 03/03/2017

Bonjour,

Vous décrivez des difficultés qui favorisent l'envie de consommer et vous maintiennent dans la dépendance. Insomnies et fatigues qui s'ensuivent, hyper vigilance ou hyperactivité des pensées, difficultés à gérer vos émotions en particulier au moment des épreuves par exemple.

Nous vous conseillons bien sûr, le sport, la relaxation ou les tisanes qui peuvent être une aide pour vous aider à gérer votre sensibilité ou à trouver un meilleur équilibre, à vous détendre. Mais lorsque ces difficultés

« handicapent » votre vie et que même ces activités ne vous permettent pas de trouver un équilibre satisfaisant, il semble important de pouvoir être aidé et de prendre le temps d'amener du changement dans votre vie.

Les consultations régulières d'un psychologue, vous permettraient par exemple de prendre conscience d'angoisses, de trouver des réponses à celles-ci et de vous détacher ainsi du besoin de consommer.

Un accompagnement médical pourrait vous être également proposé pour vous aider durant le temps du sevrage qui peut durer environ 4-5 semaines.

Il existe des centres de soins en addictologie qui proposent des consultations gratuites et individuelles de psychologues, de médecins addictologues et de travailleurs sociaux. Vous pourrez trouver des adresses dans notre rubrique « adresses utiles ».

Vous pouvez également vous entretenir avec un de nos écoutants par chat de 14h à minuit, 7j/7j ou par téléphone de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13. L'appel est gratuit et anonyme.

Bien cordialement.
