© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Conso

Par Profil supprimé Postée le 09/06/2017 11:57

> Bonjour,
> Je n'arrive pas à arrêter, une petite voix au fond de moi m'en empêche, l'envie de fumer un joint est dans ma tête, personne me crois capable d'arrêter bref tout sa pour me dire que jamais je n'y arriverais.. ça me rends malheureuse j'ai l'impression d'être la seule dans ce cas là..

Mise en ligne le 09/06/2017

Bonjour,

Nous avons constaté que vous nous avez posé deux questions. Nous pensons pertinent de vous y répondre en un seul message.

Dans votre précédente question vous vous questionniez sur ce qu’est la dépendance. Nous la définissons comme une liberté réduite dans le rapport à un produit. Cela peut se manifester comme la difficulté à envisager certains moments sans produits, comme une incapacité à arrêter. Cela peut aussi se manifester sous la forme de comportements qui entravent les actes du quotidien (faire le tour du quartier pour trouver un tabac ouvert, être anxieux si on ne trouve pas de produit, etc.) Il n’y a pas d’un côté des gens non dépendants et de l’autre des gens dépendants. La limite est très floue et varie selon les personnes… Ce qui n’aide pas à s’y repérer quand on est pris dedans.

Vous dites vous sentir seule dans cette situation. Nous qui travaillons dans un service dédié aux addictions, nous pouvons vous dire que ce n’est pas le cas. Vous pourriez aller faire un tour sur notre forum : lire ou participer à des échanges autour de ces questions entre consommateurs pourra peut-être vous aider à vous sentir comprise.

Vous semblez prise dans un paradoxe entre l’envie d’arrêter et le découragement face à l’effort que cela va vous coûter. Sans le soutien de ses proches, c’est une tâche qui peut s’avérer encore plus ardue. Toutefois - et heureusement ! – tout espoir n’est pas perdu.

Vous pourriez tout d’abord vous interroger sur les raisons pour lesquelles vous continuez. Que vous dit « cette petite voix » dans votre tête ? Que vous serez détendue ? Que vous arriverez mieux à dormir ? Que

vous oublierez vos soucis ? En fonction de cela, vous pourrez alors essayer de mettre en place des « astuces » pour compenser l'absence de cannabis. Il nous est difficile de vous donner des conseils précis dans la mesure où chacun fume pour des raisons qui lui sont propres et des moyens efficaces pour une personne ne le seront pas pour d'autres.

Si vous avez envie d'y réfléchir et d'être soutenue dans cette réflexion, vous pouvez aussi prendre contact avec une Consultation Jeune Consommateurs. Nous vous avons mis en lien ci-dessous les coordonnées d'une structure, située à Voiron, dans laquelle vous pourrez rencontrer des professionnels spécialisés dans les addictions, de manière confidentielle et gratuite.

Si vous avez d'autres questions, ou si vous avez besoin d'un soutien ponctuel, vous pouvez également nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, de 8 h à 2 h, tous les jours).

Nous vous souhaitons bon courage.

Cordialement,

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

Permanence Addictions Point Virgule

6, avenue Jules Ravat
Centre social Charles Béraudier
38500 VOIRON

Tél : 04 76 17 21 21
Site web : www.codase.org/csapa/
Secrétariat : Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30 ; jeudi de de 14h à 18h ; vendredi de 9h à 12h (possibilité de laisser un message sur le répondeur afin d'être rappelé) (secrétariat sur Grenoble)
Accueil du public : Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à12h et de 14h à 17h sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée